

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа д.Старое Мелково»**

**СОГЛАСОВАНО**  
методическим советом

\_\_\_\_\_  
Протокол №6  
от «30» июля 2025г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ ООШ

д.Старое Мелково

\_\_\_\_\_  
Шаболина Л.А.

Приказ №59  
«30» июля 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Здоровей-Ка»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Общий объем программы в часах: 34 часа

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: базовый

Автор: педагог дополнительного образования Зубкова Р.Ю.

Рег. № 5

Д.Старое Мелково – 2025 г.

## Информационная карта программы

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровей - Ка»
<b>Направленность</b>	физкультурно-спортивная
<b>Разработчик программы</b>	Зубкова Римма Юрьевна
<b>Общий объем часов по программе</b>	34 часов
<b>Форма реализации</b>	очная
<b>Целевая категория обучающихся</b>	Обучающиеся в возрасте 7 - 9 лет
<b>Аннотация программы</b>	Данная программа направлена на формирование интереса обучающихся к занятиям физической культуры и спорту, ведению здорового образа жизни. Методика программы состоит: пояснительной записки, содержания курса, тематического планирования.

<p><b>Планируемый результат реализации программы</b></p>	<p>По итогам обучающиеся получают: <input type="checkbox"/></p> <p>знания о способах и особенностях движения и передвижений человека;</p> <p><input type="checkbox"/> знания о выполнении физических упражнений;</p> <p><input type="checkbox"/> знания о правилах использования закаливающих процедур;</p> <p><input type="checkbox"/> знания о причинах травматизма и правилах его предупреждения.</p> <p>Уметь:</p> <p><input type="checkbox"/> выполнять физические упражнения для развития физических навыков;</p> <p><input type="checkbox"/> заботиться о своём здоровье;</p> <p><input type="checkbox"/> отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора; <input type="checkbox"/> отвечать за свои поступки.</p>
----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровей - Ка» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.** Данная программа направлена на обучение детей 7 - 9 лет с целью пробудить у обучающихся интерес к занятиям физической культуры и спорту, ведению здорового образа жизни. Программа направлена на формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для самореализации обучающихся.

**Актуальность программы** обусловлена требованиями общества на воспитание физического и психического здоровья ребенка.

Программа ориентирована на обучающихся 2 - 3 классов.

Развитие физкультурно-спортивного потенциала личности, обучающегося при освоении данной программы, происходит, преимущественно, за счёт прохождения через разнообразные практические, творческие формы.

**Цель реализации программы:** формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни через организацию и внедрение здоровьесберегающих технологий, нетрадиционных форм работы. Повышение физической подготовленности детей и уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обеспечить формирование развития личности ребенка в процессе обучения физической культурой, его способностей, формирования и удовлетворения социально значимых интересов и потребностей;
- обеспечить формирование повышения познавательной активности обучающихся в физкультурно-спортивной области.

**Развивающие:** □ развивать личностные компетенции, таких как изобретательность, самоорганизация;

- расширять круг интересов, развивать самостоятельность, аккуратность, ответственность, активность, критическое и творческое мышление при работе индивидуально и в команде, при выполнении индивидуальных и групповых заданий по физической культуре.

**Воспитательные:**

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, самоорганизацию, трудолюбие;
- обеспечивать формирование чувства коллективизма и взаимопомощи.

**Новизна программы**, в отличие от существующих программ по физической культуре, обеспечивается тем, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровей - Ка», реализуемая на базе МБОУ ООШ д. Старое Мелково, предоставляет возможность организовать образовательный процесс на основе установленных требований, сохраняя основные подходы и технологии в организации образовательного процесса. В тоже время, педагог-наставник может наполнять программу по физической культуре.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что при реализации учебного плана программы планируется больше подвижных игр.

**Функции программы**

**Образовательная** функция заключается в организации обучения по физической культуре.

**Компенсаторная** функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

**Социально–адаптивная** функция программы состоит в том, что каждый обучающийся отрабатывает навыки взаимодействия с другими участниками программы.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7 - 9 лет, без ограничений возможностей здоровья, проявляющих интерес к физической культуре.

**Количество обучающихся в группе** – 15 человек.

**Форма обучения:** очная.

**Уровень программы:** базовый.

**Форма реализации образовательной программы:** физкультурно- спортивная деятельность.

**Организационная форма обучения:** групповая.

**Режим занятий:** занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю по 30 минут.

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения:**

***По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:***

- ☐ *словесный* – беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ; *наглядный*
- ☐ – показ, просмотр видеофильмов и презентаций; ☐
- практический* – самостоятельное выполнение заданий.

***По степени активности познавательной деятельности обучающихся:***

- ☐ *объяснительно-иллюстративные* – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- ☐ *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- ☐ *исследовательский* – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

***По логичности подхода:***

- ☐ *аналитический* – анализ этапов выполнения заданий.

***По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:***

- ☐ *частично-поисковый* – обучающиеся участвуют в коллективном поиске в процессе решения поставленных задач, выполнении заданий досуговой части программы;
- ☐ метод проблемного обучения;
- ☐ метод дизайн-мышления; метод
- ☐ проектной деятельности.

**Возможные формы проведения занятий:**

- ☐ на этапе изучения нового материала – объяснение, демонстрация, игра;

- на этапе практической деятельности – практическая работа; на
- этапе освоения навыков – индивидуальные и коллективные задание;
- на этапе проверки полученных знаний – индивидуальное выполнение заданий.

### **Ожидаемые результаты:**

- **Личностные результаты:**
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

### **Метапредметные результаты:**

- *Регулятивные универсальные учебные действия:* умение
- планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- умение ставить цель (создание творческой работы), планировать достижение этой цели;
- способность адекватно воспринимать оценку педагога и сверстников;
- способность проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

- *Познавательные универсальные учебные действия:*
- умение осуществлять поиск информации;
- умение ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- умение проводить сравнение, классификацию по заданным

критериям.

□ *Коммуникативные универсальные учебные действия:* □ умение аргументировать свою точку зрения; умение выслушивать

□ собеседника и вести диалог;

□ способность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

□ умение планировать учебное сотрудничество с педагогом/наставником и сверстниками: определять цели, функций участников, способов взаимодействия.

Компетентностный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессиональноориентированных компетенций через используемые формы и методы обучения, нацеленность на практические результаты. В процессе обучения по программе у обучающегося формируются:

### **Универсальные компетенции:**

- умение работать в команде в общем ритме, эффективно распределяя задачи;
- способность правильно организовывать рабочее место и время для достижения поставленных целей.

### **Предметные результаты:**

В результате освоения программы, обучающиеся должны **знать**:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о выполнении физических упражнений;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;



- заботиться о своём здоровье;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора; □  
отвечать за свои поступки.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **владеть**: -  
спортивным оборудованием.

### **Мониторинг образовательных результатов**

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по данной программе имеет три основных критерия:

1. Надежность знаний и умений –  
предполагает усвоение терминологии, способов и типовых решений в сфере физической культуры.
2. Сформированность личностных качеств – определяется как совокупность ценностных ориентаций в сфере физкультурно-спортивной деятельности.
3. Готовность к продолжению обучения в сфере физкультурноспортивной– определяется как осознанный выбор более высокого уровня освоения выбранного вида деятельности, **готовность к** соревновательной деятельности.

### **Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы**

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

**Текущий контроль** проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

**Периодический контроль** проводится по окончании изучения каждой темы в виде конкурсов, соревнований или представления практических результатов выполнения заданий. Конкретные проверочные задания разрабатывает педагог с учетом возможности проведения промежуточного анализа процесса формирования компетенций. Периодический контроль проводится в виде публичного показания умений в физкультурно-спортивной деятельности.

**Промежуточный контроль** – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Формами контроля могут быть: педагогическое наблюдение за ходом выполнения практических заданий педагога, анализ на каждом занятии качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный и письменный опрос, выполнение тестовых заданий, выступление на конференции, зачет, контрольная работа, выставка, конкурс, фестиваль, соревнование, презентация проектов, анализ участия, обучающегося в мероприятиях (указываете по вашей программе)

**Итоговая аттестация** – проводится на последнем занятии с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы после завершения ее изучения по итогам года. В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

### **Критерии оценивания сформированности компетенций**

Уровень	Описание поведенческих проявлений
1 уровень - недостаточный	Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать.
2 уровень – развивающийся	Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике.
3 уровень – опытный пользователь	Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях.
4 уровень – продвинутый пользователь	Особо высокая степень развития навыка. Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности.

5 уровень – мастерство	Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка.
---------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Таблица 2

### Критерии оценивания уровня освоения программы

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание
	теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

## 2. Содержание программы

### 2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## «Здоровей - Ка»

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
1.1	Инструктаж по ТБ.		1	
<b>2</b>	<b>Подвижные игры.</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
2.1	Подвижные игры на свежем воздухе.		1	
2.2	Подвижные игры на свежем воздухе.			1
2.3	Подвижные игры на свежем воздухе.		1	
2.4	Подвижные игры на свежем воздухе.			1
2.5	Подвижные игры на свежем воздухе.		1	
2.6	Подвижные игры на свежем воздухе.			1
2.7	Подвижные игры на свежем воздухе.		1	
2.8	Подвижные игры на свежем воздухе.			1
2.9	Игры с мячом (футбол).		1	
2.10	Игры с мячом.			1

<b>3</b>	<b>День здоровья.</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
3.1	День здоровья «Малые олимпийские игры».		1	
3.2	День здоровья «Малые олимпийские игры».			1
3.3	День здоровья «Малые олимпийские игры».			1

3.4	День здоровья «Малые олимпийские игры».			1
3.5	День здоровья «Зимние спортивные игры»		1	
3.6	День здоровья «Зимние спортивные игры»			1
3.7	День здоровья «Зимние спортивные игры»			1
<b>4</b>	<b>Кросс.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
4.1	Кросс		1	
4.2	Кросс		1	
<b>5</b>	<b>Динамическая прогулка.</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
5.1	Динамическая прогулка (зимняя)			1
5.2	Динамическая прогулка (зимняя)			1
5.3	Динамическая прогулка (весенняя)			1
5.4	Динамическая прогулка (весенняя)			1
5.5	Динамическая прогулка (весенняя)			1
5.6	Динамическая прогулка (весенняя)			1
<b>6</b>	<b>Игры с мячом.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
6.1	Игры с мячом (пионербол)		1	
6.2	Игры с мячом (пионербол)			1
6.3	Игры с мячом (пионербол)			1
<b>7</b>	<b>Весёлые старты.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
7.1	Весёлые старты			1

<b>8</b>	<b>Час настольных игр.</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
8.1	Шашки			1
8.2	Шахматы			1
<b>9</b>	<b>Военно-спортивная игра «Зарничка».</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
9.1	Военно-спортивная игра «Зарничка».		1	
9.2	Военно-спортивная игра «Зарничка».			1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>22</b>

## 2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Здоровей - Ка»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	в том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	прак тика	
1	Вводное занятие.	1	1	0	
1.1	Инструктаж по ТБ.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
2	Подвижные игры.	10	5	5	
2.1	Подвижные игры на свежем воздухе.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога

2.2	Подвижные игры на свежем воздухе.			1	Выполнения индивидуальных и групповых заданий
2.3	Подвижные игры на свежем воздухе.		1		Ответы обучающихся

					в процессе диалога
2.4	Подвижные игры на свежем воздухе.			1	Выполнения индивидуальных и групповых заданий
2.5	Подвижные игры на свежем воздухе.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
2.6	Подвижные игры на свежем воздухе.			1	Выполнения индивидуальных и групповых заданий
2.7	Подвижные игры на свежем воздухе.		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
2.8	Подвижные игры на свежем воздухе.			1	Выполнения индивидуальных и групповых заданий

2.9	Игры с мячом (футбол).		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
2.10	Игры с мячом.			1	Выполнения индивидуальных и групповых заданий
3	День здоровья.	7	2	5	

3.1	«Малые День здоровья олимпийские игры».		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
3.2	«Малые День здоровья олимпийские игры».			1	Выполнения индивидуальных и групповых заданий
3.3	«Малые День здоровья «Малые олимпийские игры».			1	Выполнения индивидуальных и групповых заданий
3.4	«Малые День здоровья олимпийские игры».			1	Выполнения индивидуальных и групповых заданий
3.5	«Зимние День здоровья спортивные игры»		1		Ответы обучающихся в процессе диалога



3.6	День здоровья «Зимние спортивные игры»			1	Выполнения индивидуальных и групповых заданий
3.7	День здоровья «Зимние спортивные игры»			1	Выполнения индивидуальных и групповых заданий
4	Кросс.	2	2	0	
4.1	Кросс		1		Ответы обучающихся

					в процессе диалога
4.2	Кросс		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
5	Динамическая прогулка.	6	0	6	
5.1	Динамическая прогулка (зимняя)			1	Ответы обучающихся в процессе диалога
5.2	Динамическая прогулка (зимняя)			1	Ответы обучающихся в процессе диалога
5.3	Динамическая прогулка (весенняя)			1	Ответы обучающихся в процессе диалога

5.4	Динамическая прогулка (весенняя)			1	Ответы обучающихся в процессе диалога
5.5	Динамическая прогулка (весенняя)			1	Ответы обучающихся в процессе диалога
5.6	Динамическая прогулка (весенняя)			1	Ответы обучающихся в процессе диалога
6	Игры с мячом.	3	1	2	
6.1	Игры с мячом (пионербол)		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
6.2	Игры с мячом (пионербол)			1	Выполнения групповых заданий
6.3	Игры с мячом (пионербол)			1	Выполнения групповых заданий
7	Весёлые старты.	1	0	1	
7.1	Весёлые старты			1	Выполнения групповых заданий
8	Час настольных игр.	2	0	2	
8.1	Шашки			1	Выполнения индивидуальных заданий

8.2	Шахматы			1	Выполнения индивидуальных заданий
9	Военно-спортивная игра «Зарничка».	2	1	1	
9.1	Военно-спортивная игра «Зарничка».		1		Ответы обучающихся в процессе диалога
9.2	Военно-спортивная игра «Зарничка».			1	Выполнения индивидуальных и групповых заданий
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	

### 2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Здоровей - Ка»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Колво часов, всего	Содержание занятия
<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	
1.1	Инструктаж по ТБ.	1	Техника безопасности во время занятий и во время подвижной игры на свежем воздухе.
<b>2</b>	<b>Подвижные игры.</b>	<b>10</b>	
2.1	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Беседа с обучающимися по теме: «Подвижные игры».
2.2	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору детей.
2.3	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Беседа с обучающимися по теме: «Подвижные игры».

2.4	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Подвижные игры на преодоление препятствий.
2.5	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Беседа с обучающимися по теме: «Подвижные игры».
2.6	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Подвижные игры на преодоление препятствий.
2.7	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Беседа с обучающимися по теме: «Подвижные игры».
2.8	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Подвижные игры на преодоление препятствий.
2.9	Игры с мячом (футбол).	1	Беседа с обучающимися по теме: «Правила игры в футбол».
2.10	Игры с мячом.	1	Игра в футбол на спортивной площадке.
<b>3</b>	<b>День здоровья.</b>	<b>7</b>	
3.1	День здоровья «Малые олимпийские игры».	1	Беседа с обучающимися по теме: «Малые олимпийские игры».
3.2	День здоровья «Малые олимпийские игры».	1	Участие в массовом спортивном мероприятии.
3.3	День здоровья «Малые олимпийские игры».	1	Участие в массовом спортивном мероприятии.
3.4	День здоровья «Малые олимпийские игры».	1	Участие в массовом спортивном мероприятии.

3.5	День здоровья «Зимние спортивные игры»	1	Беседа с обучающимися по теме: «Зимние спортивные игры».
3.6	День здоровья «Зимние спортивные игры»	1	Участие в массовом спортивном мероприятии.
3.7	День здоровья «Зимние спортивные игры»	1	Участие в массовом спортивном мероприятии.
<b>4</b>	<b>Кросс.</b>	<b>2</b>	

4.1	Кросс	1	Беседа с обучающимися по теме: «Кросс».
4.2	Кросс	1	Беседа с обучающимися по теме: «Кросс».
<b>5</b>	<b>Динамическая прогулка.</b>	<b>6</b>	
5.1	Динамическая прогулка (зимняя)	1	Экскурсия в зимний парк
5.2	Динамическая прогулка (зимняя)	1	Экскурсия в зимний парк
5.3	Динамическая прогулка (весенняя)	1	Экскурсия в весенний парк
5.4	Динамическая прогулка (весенняя)	1	Экскурсия в весенний парк
5.5	Динамическая прогулка (весенняя)	1	Экскурсия в весенний парк
5.6	Динамическая прогулка (весенняя)	1	Экскурсия в весенний парк
<b>6</b>	<b>Игры с мячом.</b>	<b>3</b>	
6.1	Игры с мячом (пионербол)	1	Беседа с обучающимися по теме: «Правила игры в пионербол».
6.2	Игры с мячом (пионербол)	1	Игра в пионербол на спортивной площадке.
6.3	Игры с мячом (пионербол)	1	Игра в пионербол на спортивной площадке.
<b>7</b>	<b>Весёлые старты.</b>	<b>1</b>	
7.1	Весёлые старты	1	Массовое мероприятие
<b>8</b>	<b>Час настольных игр.</b>	<b>2</b>	
8.1	Шашки	1	Настольная игра «Шашки»
8.2	Шахматы	1	Настольная игра «Шахматы»
<b>9</b>	<b>Военно-спортивная игра «Зарничка».</b>	<b>2</b>	
9.1	Военно-спортивная игра «Зарничка».	1	Беседа с обучающимися по теме: «Техника безопасности игры в военносportивную игру «Зарничка»».

9.2	Военно-спортивная игра «Зарничка».	1	Массовое мероприятие
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

#### 2.4. Календарный учебный график реализации программы

Год обучения	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Количество учебных		Даты начала и окончания	Продолжительность каникул
		все го	тео рия	прак тика	неде ль	дней		
1	Вводное занятие.	1	1	0	1	5	01.09.25 07.09.25	
1.1	Инструктаж по ТБ.		1					
2	Подвижные игры.	10	5	5	10	49	08.09.25 23.11.25	9 дней, ноябрь
2.1	Подвижные игры на свежем воздухе.		1					
2.2	Подвижные игры на свежем воздухе.			1				
2.3	Подвижные игры на свежем воздухе.		1					
2.4	Подвижные игры на свежем воздухе.			1				
2.5	Подвижные игры на свежем воздухе.		1					

2.6	Подвижные игры на свежем воздухе.			1				
2.7	Подвижные игры на свежем воздухе.		1					
2.8	Подвижные игры на свежем воздухе.			1				
2.9	Игры с мячом (футбол).		1					
2.10	Игры с мячом.			1				
3	День здоровья.	7	2	5	7	37	24.11.25 18.01.26	12 дней, январь
3.1	День здоровья «Малые олимпийские игры».		1					
3.2	День здоровья «Малые олимпийские игры».			1				
3.3	День здоровья «Малые олимпийские игры».			1				
3.4	День здоровья «Малые олимпийские игры».			1				
3.5	День здоровья «Зимние спортивные игры»		1					

3.6	День здоровья «Зимние			1				
-----	--------------------------	--	--	---	--	--	--	--

	спортивные игры»							
3.7	День здоровья «Зимние спортивные игры»			1				
4	Кросс.	2	2	0	2	10	19.01.26 01.03.26	
4.1	Кросс		1					
4.2	Кросс		1					

5	Динамическая прогулка.	6	0	6	6	29	02.02.26 15.03.26	
5.1	Динамическая прогулка (зимняя)			1				
5.2	Динамическая прогулка (зимняя)			1				
5.3	Динамическая прогулка (весенняя)			1				
5.4	Динамическая прогулка (весенняя)			1				
5.5	Динамическая прогулка (весенняя)			1				
5.6	Динамическая прогулка (весенняя)			1				



6	Игры с мячом.	3	1	2	3	15	16.03.26 12.04.26	9 дней, март
6.1	Игры с мячом (пионербол)		1					
6.2	Игры с мячом (пионербол)			1				
6.3	Игры с мячом (пионербол)			1				
7	Весёлые старты.	1	0	1	1	5	13.04.26 03.05.26	
7.1	Весёлые старты			1				
8	Час настольных игр.	2	0	2	2	7	04.05.26 17.05.26	
8.1	Шашки			1				
8.2	Шахматы			1				
9	Военноспортивная игра «Зарничка».	2	1	1	2	10	18.05.26 26.05.26	
9.1	Военноспортивная игра «Зарничка».		1					
9.2	Военноспортивная игра «Зарничка».			1				
	<b>Итого часов</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	<b>167</b>		<b>30</b>

### 3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровей - Ка»

**3.1. Материально-техническое обеспечение** Программа реализуется на базе МБОУ ООШ д. Старое Мелково. Для занятий необходимо помещение –

учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами.

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
<b>1.</b>	<b>Презентационное оборудование</b>	
1.1	Мультимедийное оборудование	1
1.2	Ноутбук	1
<b>2.</b>	<b>Профильное оборудование</b>	
2.1	Ученические столы с комплектом стульев	20
2.2	Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.;	2
2.3	Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала.	1
2.4	Спортивный инвентарь (мячи, сетка и тд.)	20

### **3.2 Информационное обеспечение**

#### **Список рекомендованной литературы Для педагога**

1. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. (УМК «Сфера»)
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-4 (УМК «ВАКО»)
3. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа.
4. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулки».

#### **Электронные образовательные ресурсы и интернет-ресурсы**

- <http://emax.ru/games/article/read11721.html>
- <http://yun.moluch.ru/archive/11/701/>

### **3.3 Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы**

### **3.4 Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог Крайнова Алина Евгеньевна, имеющий среднее профессиональное или высшее образование по профилю педагогической деятельности, педагогическое образование и опыт работы и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования».

### **3.5 Методическое обеспечение**

#### **Особенности организации образовательной деятельности**

Работа с обучающимися построена следующим образом: занятия физкультурно – спортивного кружка «Здоровей - Ка» состоят из теоретической и практической частей с учетом образовательных потребностей. Практика показывает, что именно такая модель взаимодействия с детьми максимально эффективна, дети учатся самостоятельно применять теоретические знания на практике.

#### **Методы образовательной деятельности**

В период обучения применяются такие методы обучения и воспитания, которые позволят установить взаимосвязь деятельности педагога и обучающегося, направленную на решение образовательно-воспитательных задач.

По уровню активности используются методы:

- ☐ объяснительно-иллюстративный;
- ☐ эвристический метод;
- ☐ метод устного изложения, позволяющий в доступной форме донести до обучающихся сложный материал;
- ☐ метод проверки, оценки знаний и навыков, позволяющий оценить переданные педагогом материалы и, по необходимости, вовремя внести необходимые корректировки по усвоению знаний на практических занятиях;
- ☐ исследовательский метод обучения, дающий обучающимся возможность проявить себя, показать свои возможности, добиться определенных результатов.
- ☐ проблемного изложения материала, когда перед обучающимся ставится некая задача, позволяющая решить определенный этап процесса обучения и перейти на новую ступень обучения;

- ☐ закрепления и самостоятельной работы по усвоению знаний и навыков;
- ☐ диалоговый и дискуссионный.

**Приемы образовательной деятельности:** соревнования,

- ☐ наглядный (рисунки, плакаты, фотографии, видеоматериалы,
- ☐ литература).

Занятие состоит из теоретической (беседа) и практической части, создаются все необходимые условия для творческого развития обучающихся. Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

**Основные образовательные процессы:** решение учебных задач на базе современного оборудования, формирующих способы продуктивного взаимодействия с действительностью и разрешения проблемных ситуаций; соревнования.

**Основные формы деятельности:**

- познание и учение;
- общение;
- творчество;
- игра; - труд.

**Форма организации учебных занятий:** указывается **в соответствии с вашей программой**

- ☐ беседа; соревнование; ☐
- ☐ экскурсия. **Типы учебных**

**занятий:**

- ☐ первичного ознакомления с материалом;
- ☐ усвоение новых знаний; комбинированный;
- ☐ практические занятия; ☐ закрепление, повторение; ☐
- ☐ итоговое.

**Диагностика эффективности** образовательного процесса осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей. Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие

критерии, определяющие развитие физкультурно - спортивных способностей у обучающихся: интеллектуальных, личностно-ориентированных, познавательных.

Результатом усвоения обучающимися программы являются: индивидуальное или коллективное выполнение заданий физкультурно – спортивного кружка.

**Учебно-методические средства обучения:**

- ☐ специализированная литература;
- ☐ наборы технической документации к применяемому оборудованию;
- ☐ плакаты, фото и видеоматериалы;
- ☐ учебно-методические пособия для педагога и обучающихся, включающие дидактический, информационный, справочный материалы на различных носителях, компьютерное и видео оборудование и другое по вашему направлению.

Применяемое на занятиях дидактическое и учебно-методическое обеспечение включает в себя: учебники, справочные материалы и системы используемых Программ, Интернет.

**Педагогические технологии:**

В процессе обучения по программе используются разнообразные педагогические технологии:

- ☐ технологии развивающего обучения, направленные на общее целостное развитие личности, на основе активно-деятельного способа обучения, учитывающие закономерности развития и особенности индивидуума;
- ☐ технологии личностно-ориентированного обучения, направленные на развитие индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка, максимальное выявление, раскрытие и использование его опыта;
- ☐ технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие обучение каждого обучающегося на уровне его возможностей и способностей;
- ☐ технологии сотрудничества, реализующие демократизм,

равенство, партнерство в отношениях педагога и обучающегося, совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества. В практике выступают различные комбинации этих технологий, их элементов.