

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Г И М Н А З И Я №4»

**ПРИНЯТА**

на заседании НМС  
от « 04 » 09 2023 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора МАОУ «Гимназия №4»  
№ 24/001 от « 08 » 09 2023 г.  
С.Ю. Захарова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Здоровье смолоду»**

**Направленность:**

физкультурно-спортивная

**Уровень:** стартовый (ознакомительный)

**Возраст обучающихся:** 11-17 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель:**

педагог дополнительного образования  
Лавренчук Василий Николаевич

Норильск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программ».....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Учебный план .....	6
1.3.2. Содержание учебного плана .....	10
1.4. Планируемые результаты .....	11
<b>Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	<b>12</b>
2.1. Календарный учебный график .....	12
2.2. Условия реализации программы .....	12
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы .....	13
2.4. Методические материалы .....	13
<b>Список литературы .....</b>	<b>14</b>

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа курса «Здоровье смолоду» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства РФ от 31.03.2020 г. № 678-р.
6. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных учреждениях города Норильска (МБУ «Методический центр», Муниципальный опорный центр дополнительного образования, 2021).
7. Устав МАОУ «Гимназия № 4».
8. Положение об организации деятельности дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАОУ «Гимназия № 4».

#### **Направленность программы.**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как направлена на формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни.

#### **Уровень программы.**

Уровень программы – стартовый (ознакомительный). Освоение программного материала данного уровня предполагает получение учащимися знаний о важности и необходимости ведения здорового образа жизни, ответственного отношения к здоровью, формированию культуры здоровья.

#### **Новизна программы.**

Новизна данной программы заключается в создании условий для формирования у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Трансформацию основных здоровьесберегающих технологий в такую форму, которая будет легко восприниматься обучающимися.

#### **Актуальность программы.**

Здоровый образ жизни – залог счастливой и благополучной жизни ребёнка в гармонии с миром сегодня и в будущем. Здоровье является признаком культуры. Оно даёт здоровому человеку значительно больше возможностей для реализации себя во всех сферах жизни. Одной из важнейших задач совершенствования

образовательного процесса в школе является организация двигательной активности школьников, обеспечивающей им активный отдых и удовлетворяющей их естественную потребность в движениях.

Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья у большого процента обучающихся ухудшается. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья.

Оздоровление общества в широком понимании немыслимо без признания человеком с самого раннего возраста стандартов здоровья как жизненно необходимых ценностей.

### **Отличительные особенности программы.**

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ спортивно – оздоровительной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

К отличительным особенностям программы можно отнести комплексный подход. В процессе ее реализации обучающиеся не только изучают основные правила, направленные на сохранение здоровья, но и сами проводят мероприятия с младшими школьниками, направленные на здоровьесбережение.

### **Адресат программы.**

На обучение по программе клуба «Здоровье смолоду» принимаются все обучающиеся в возрасте от 11 до 17 лет без конкурсного отбора, которые заинтересованы в ведении здорового образа жизни.

Примерная наполняемость - 20 человек.

### **Сроки реализации программы и объём учебных часов**

Срок реализации: программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы: 64 часа.

### **Форма обучения**

Обучение учащихся осуществляется в очной форме в соответствии с Уставом учреждения, также предполагается дистанционная форма обучения.

### **Режим занятий**

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** – формирование культуры здоровья.

Программа ставит ряд педагогических задач:

### Личностные задачи:

- мотивировать обучающихся к ведению здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- приобщить к здоровому образу жизни;

- формировать санитарно-гигиенические навыки у школьников.

Метапредметные задачи:

- предоставлять возможность анализировать, оценивать, сравнивать, строить рассуждение;

- формировать способствовать овладению знаниями, умениями наблюдать и оценивать состояние здоровья, наследственности, образа жизни и окружающей среды, пользуясь измерениями и опытами, данными анкетирования;

- формировать умение планировать и оценивать результаты своего поведения.

Предметные задачи:

- развить знания о взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни человека, а также влияние условий окружающей среды;

- сформировать навык оказания первой медицинской помощи пострадавшим;

- совершенствовать умения публичных выступлений.

### 1.3. Содержание программы

Учебный материал может дополняться, изменяться в течение учебного процесса и распределяться в соответствии с первостепенными задачами на данный момент. Могут вноситься конкурсы, мероприятия, проекты, акции и подготовка к ним.

#### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>Опрос</b>
1.1	Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале.	1	1	0	
1.2	Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.	1	1	0	
1.3	Понятие о самочувствии. Анализ состояния своего здоровья.	1	1	0	
<b>2.</b>	<b>Упражнения на развитие быстроты</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>Сдача нормативов</b>
2.1	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1	0	1	
2.2	Пробегание отрезков до 30 м, 60м.	2	0	2	

2.3	Преодоление полосы препятствий.	2	0	2	
2.4	Бег с максимальной скоростью в разных направлениях.	1	0	1	
2.5	Эстафетный бег.	1	0	1	
2.6	Челночный бег.	1	0	1	
2.7	Эстафеты с предметами.	2	0	2	
2.8	Игровые эстафеты.	2	0	2	
<b>3.</b>	<b>Упражнения на развитие силы</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>Сдача нормативов</b>
3.1	Силовые упражнения с собственной массой.	2	0	2	
3.2	Удержание угла в висе и упоре.	1	0	1	
3.3	Метание набивных мячей.	2	0	2	
3.4	Вис на согнутых руках.	1	0	1	
3.5	Поднимание туловища из положения лёжа.	1	0	1	
3.6	Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.	2	0	2	
3.7	Подтягивания.	1	0	1	
3.8	Серийное выполнение силовых упражнений.	2	0	2	
3.9	Круговая тренировка. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	0	2	
<b>4.</b>	<b>Упражнения на развитие выносливости</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>Сдача нормативов</b>
4.1	Равномерный бег в течении 4 - 6 мин.	2	0	2	
4.2	Прыжки через скакалку на двух ногах.	1	0	1	
4.3	Прыжки через скакалку поочерёдно на правой и левой ноге.	2	0	2	

4.4	Приседание на двух ногах, поочерёдно "Писталетик".	1	0	1	
4.5	Полосы препятствий с увеличенным объёмом разнообразных прыжковых упражнений.	2	0	2	
4.6	Отжимание от пола с увеличенным объёмом.	1	0	1	
4.7	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. С увеличением подходов.	2	0	2	
<b>5.</b>	<b>Упражнения на развитие ловкости</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>Сдача нормативов</b>
5.1	Сохранять равновесие, стоя на одной ноге в течение минуты. Руки можно развести в стороны. При развитии навыка полезно закрывать глаза.	1	0	1	
5.2	Стоя на одной ноге, подпрыгнуть, и приземлится на другую ногу. Следующее подпрыгивание – приземление в исходную позицию.	2	0	2	
5.3	Быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться. Фиксируется время. 5 – 6 раз.	1	0	1	
5.4	Выброс ног (И. п. упор лежа, прыжком сгибаем ноги в коленях и ставим как можно ближе к рукам, выбрасываем ноги в исходное положение прогибая спину) 3 подхода, 8 – 10 раз.	2	0	2	
5.5	Выпрыгивание вверх (И. п. глубокий присед, ноги на ширине плеч, выпрыгнуть максимально вверх, приземлиться в исходное положение) 3 подхода, 6 - 8 раз.	2	0	2	
5.6	«Лягушка» (Прыжки в глубоком приседе вперед) ) 3 подхода, 6 – 8 раз.	1	0	1	
5.7	Метание малого мяча в цель со стойки на коленях, стоя, из	2	0	2	

	положения сидя.				
5.8	Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, перед грудью, поймать мяч.	2	0	2	
5.9	Мяч подбросить вверх, хлопок впереди, поймать мяч.	1	0	1	
<b>6.</b>	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>Сдача нормативов</b>
6.1	Выполнять пассивное прогибание назад с помощью партнера.	2	0	2	
6.2	Выполнять наклоны туловища вниз, касаясь ладонями.	2	0	2	
6.3	Поднимать прямую ногу перед собой вперед—вверх, затем назад. Выполнять поочередно каждой ногой. То же, но прямую ногу отводить на максимальную высоту во фронтальной плоскости.	1	0	1	
6.4	Отводить назад одновременно обе руки и одну из ног (поочередно правую и левую).	2	0	2	
6.5	Пружинящие движения «вверх — вниз».	2	0	2	
6.6	Выполнять поочередно наклоны прямого туловища к каждой ноге. Руками коснуться пола.	1	0	1	
6.7	Упор сзади. Ноги прямые. Выполнять сгибание и разгибание в голеностопном суставе.	2	0	2	
6.8	Выпрямить руки вперед, влево, вправо, поворачивая ладони вперед.	2	0	2	
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>3</b>	<b>65</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Введение.

Теория (3 ч.). Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Меры личной и общественной и санитарно-

гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям. Форма контроля: опрос

## **Раздел 2. Упражнения на развитие быстроты**

Практика (12 ч.). Совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Одним из важнейших физических качеств спортсмена является быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота зависит от волевых усилий, от соответствующих функции нервной системы и ее состояния, от сократительных свойств мышц, их силы и эластичности, от подвижности в суставах, от совершенствования спортивной техники. Форма контроля: сдача нормативов

## **Раздел 3. Упражнения на развитие силы**

Практика (14 ч.) От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств — быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Проявление физической силы обуславливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. При воспитании ребенка школьного возраста учитываются возрастные особенности его организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц.

Форма контроля: сдача нормативов

## **Раздел 4. Упражнения на развитие выносливости**

Практика (11 ч.). Выносливость представляет собой способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности. Физиологическая сущность качества выносливости заключается в способности организма противостоять утомлению.

Форма контроля: сдача нормативов

## **Раздел 5. Упражнения на развитие ловкости**

Практика (14 ч.). Упражнения на ловкость проводят не продолжительное время в начале двигательной деятельности, так как они требуют большой чёткости мышечных ощущений, напряжённого внимания, способность выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей.

Форма контроля: сдача нормативов

## **Раздел 6. Упражнения на развитие гибкости**

Практика (14 ч.). Регулярное выполнение этих упражнений с постепенным увеличением амплитуды поможет сохранить и даже улучшить природную гибкость малышей в дошкольном возрасте. Школьникам можно добавить в программу более сложные и вместе с тем эффективные упражнения для гибкости тела, направленные на улучшение состояния определенных мышц с целью улучшения спортивных результатов в будущем.

Форма контроля: сдача нормативов

### **1.4. Планируемые результаты**

Личностные результаты:

- развитие самостоятельности в принятии правильного решения;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование познавательного интереса к вопросам здорового образа жизни и формирование желания оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- выработка коммуникативных способностей и навыков эффективного общения;
- формирование способности оценивать свое поведение со стороны;
- совершенствование познавательного интереса и расширение кругозора.

Предметные результаты:

- накопление знаний о способах укрепления здоровья;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- проявление осознанного отношения к сохранению здоровья.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточного контроля
1	1	18.09	25.05	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу	декабрь май

### 2.2. Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал;
- оборудование: спортивный инвентарь;
- технические средства обучения: компьютер;
- учебно-методические пособия.

**Информационное обеспечение:**

Видеоролики с физическими упражнениями.

**Кадровое обеспечение:**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми, образование - не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

### 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы проведения аттестации: опрос определения исходного уровня знаний по ЗОЖ, сдача нормативов.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** журнал посещаемости.

## **Оценочные материалы**

Методы оценки – деятельность учащихся без оценочная.

В течении учебного года ученики участвуют в различных спортивных соревнованиях, как на школьном так и муниципальном уровне, получают грамоты.

## **2.4. Методические материалы**

Особенности организации образовательной деятельности: очно, очно-заочно с применением дистанционных технологий.

Методы обучения и воспитания: словесный, наглядно-практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, исследовательский, игровой, дискуссионный, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: лекция, практическое занятие, комбинированное занятие: беседа, игра, практическая работа, конкурсы, соревнования.

Педагогические технологии: технология группового обучения, игровая технология, соревновательная, технология коллективного взаимообучения, коммуникативная технология обучения.

Средства организации деятельности в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: средства онлайн взаимодействия.

**Алгоритм учебного занятия:** определение темы, объяснение темы, практическое выполнение задания на заданную тему, оценка выполненного задания.

Дидактические материалы: раздаточные материалы, видеоролики.

## **Список литературы**

### **Список рекомендованной литературы для детей:**

Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.

Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007

Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.

Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.

Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.

Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.

Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.

Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.

Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

### **Список рекомендованной литературы для родителей:**

Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс»,2001.

- Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
- Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
- Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
- Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
- Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
- Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.
- Список рекомендованной литературы для педагога:**
- Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
- Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
- Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
- Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
- Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
- Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
- Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
- Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
- Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
- Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
- Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
- Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
- Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
- Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
- Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
- Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.

Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.