

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя Советского Союза Василия
Акимовича Горишнего»
305007 г. Курск, ул. Конорева, 8. т. (факс) 35-06-69, 35-07-15
e-mail: kurskschool1@mail.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «26» августа 2024 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №1 имени Героя
Советского Союза В.А.Горишнего»
Приказ от «26» августа 2024г.
№ 1
М.П. Кривцова Е.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 3 года (108 часов)

Составитель:
Литвинова Екатерина
Борисовна,
педагог дополнительного
образования

г. Курск, 2024 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Цель программы

Задачи программы

Планируемые результаты

Содержание программы

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Оценочные материалы

Формы аттестации

Методическое обеспечение

Условия реализации программы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база программы «Крепыш»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023 г.);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г. №2;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

-Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;

-Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.03.2023 г.

№1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

-Приказ Министерства образования и науки Курской области №1-1126 от 22.08.2024 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию , реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;

-Устав МБОУ «СОШ №1 имени Героя Советского Союза В.А.Горишнего»;

-Положение «О дополнительных общеразвивающих программах МБОУ «СОШ №1 имени Героя Советского Союза В.А.Горишнего»;

-иные локальные нормативные акты МБОУ «СОШ №1 имени Героя Советского Союза В.А.Горишнего», регламентирующие порядок предоставления дополнительных образовательных услуг.

Программа имеет спортивную **направленность**.

Программа «Крепыш» рассчитана на учащихся 1-3 классов. Предусмотрены разновозрастные группы . Продолжительность обучения 3 года.

Практическая значимость

Здоровье человека – тема достаточно актуальная для всех времён и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Как и воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного

отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. Активность стала низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для детей. Такое положение угрожает психическому и физическому здоровью школьников.

Дополнительная общеразвивающая программа «Крепыш» поможет развитию двигательной активности, привлечёт к участию в подвижных играх. Именно через подвижные игры, игровую форму лучше усваивается учебный материал, весьма продуктивный развивающийся метод.

Но не только обучение, но и воспитание младших школьников во многом происходит через игру. Игра, как модель реальной жизни, даёт детям первый социальный опыт. Воспитание детей через правильные игры способствуют гармоничному интеллектуальному, физическому, нравственному развитию ребёнка.

В школу поступают дети из семей с различным социальным статусом. Навыки, умения, физическое и умственное развитие разнообразное. Дети, как правило, страдают хроническими заболеваниями и периодическими обострениями. Школьники младшего возраста отличаются быстрой утомляемостью, повышенной нервозностью, обидчивостью. Дополнительная спортивная нагрузка поможет детям вести более активный образ жизни, дисциплинирует, прививает любовь к спорту.

Новизна и актуальность программы:

Введение игровой деятельности на дополнительных занятиях, уроков здоровья, упражнений с предметами и без, лечебная педагогика дают возможность каждому ребёнку побыть в движении, почувствовать своё тело, показать значение двигательной активности в жизни человека, учить видеть многообразие окружающего мира в этом мире и способствовать полноценному психическому и физическому развитию.

Цель программы:

Развитие физических способностей и укрепления здоровья учащихся средствами дополнительных занятий по физической культуре в процессе обучения.

Задачи:

1. Обучающая: развитие физического и психического здоровья учащихся.
2. Воспитательная: формирование культуры двигательной активности учащихся и привычки здорового образа жизни.
3. Развивающая: формирование привычки к выполнению физических упражнений, укрепляющих здоровье и психику ребёнка.

Объекты программы

-дети младшего школьного возраста;

Группа профильная, её состав постоянный.

Особенности программы:

Программа базируется на новейшие здоровьесохраняющие технологии, двигательные игры с предметами и без предметов, тренинги и уроки здоровья. Общее количество часов в первый год – 36 часов. Программа рассчитана на 3 года. Количество часов в неделю – 1 академический час. Продолжительность каждого занятия 5 минут инструктаж, 25 минут практика, 10 минут теория.

Формы работы:

Фронтальные, групповые, индивидуальные.

Организация работы:

Занятия проводятся в виде практикумов, работы в группах в кабинете начальных классов и спортивном зале .

Ожидаемый результат:

- повышение уровня физического и психического здоровья детей;
- формирование благоприятной среды воспитания и обучения с учётом возрастных особенностей личности;
- развитие умения самостоятельно приобретать, анализировать, усваивать и применять знания;

- формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

Ресурсное обеспечение:

Учитель, спортивный инвентарь, спортивный зал, учебный кабинет.

Форма обучения: очная, групповая — занятия проводятся в разновозрастной группе, численный состав — 15 человек. Программа адаптирована для реализации с применением дистанционных технологий в условиях электронного обучения

Уровень программы-стартовый. Спортивно-физкультурная направленность.

Содержание программы

Программа дополнительного образования детей по физической культуре «Крепыш» включает несколько видов деятельности:

1. Уроки здоровья.
2. Двигательные упражнения без предметов.
3. Игровые двигательные упражнения с предметами
4. Подвижные игры.
5. Народные подвижные игры.
6. Игры, направленные на предупреждение заболеваемости

Планируемые результаты

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Личностные результаты:

1. обучающиеся соблюдают принципы здорового образа жизни;
2. дети инициативны, толерантны, обладают чувством товарищества, взаимопомощи;
3. у детей сформированы настойчивость, воля, способность преодолевать трудности.

Метапредметные результаты:

1. у дошкольников улучшилось здоровье, они следят за осанкой;
2. обучающиеся проявляют двигательное воображение и творческую фантазию;
3. воспитанники используют освоенный материал в повседневной жизни.

Предметные результаты:

1. Воспитанники знают и умеют выполнять упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата;
2. дети стали более выносливыми, гибкими, скоординированными, сильными;

3. у дошкольников расширился диапазон движений, который они применяют в повседневной жизни.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

№п/п	Группа	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Не рабочие праздничные дни	Срок проведения промежуточной аттестации
1		3 года	Сентябрь	Май	36	108	108	в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1 9 мая	Декабрь, май

Учебный план

№ п/п	Года обучения	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
1	Первый год обучения	36	9	27
2	Второй год обучения	36	-	36
3	Третий год обучения	36	4	32

Итого: 108

Календарно – методическое планирование

1 год. Тема: Уроки здоровья

№ п/п	месяц	Название тем	теория	практика
1	сентябрь	Спорт в жизни людей	0,5	0,5
2	сентябрь	Зарядка в стране крепышей	0,5	0,5
3	сентябрь	Гигиена крепышей	0,5	0,5
4	сентябрь	Цирковые трюки		1

5	октябрь	Двигательные упражнения с предметами	0,5	0,5
6	октябрь	Двигательные упражнения с предметами		1
7	октябрь	Движение есть жизнь	0,5	0,5
8	октябрь	Движение есть жизнь		1
9	ноябрь	Значение осанки в жизни человека	0,5	0,5
10	ноябрь	Значение осанки в жизни человека		1
11	ноябрь	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки		1
12	ноябрь	Бег вчера и сегодня	0,5	0,5
13	декабрь	Бег вчера и сегодня		1
14	декабрь	Бег в стране крепышей	0,5	0,5
15	декабрь	Бег в стране крепышей		1
16	декабрь	Бег и преодоление препятствий	0,5	0,5
17	январь	Бег и преодоление препятствий		1
18	январь	Бег в нашей жизни	0,5	0,5
19	январь	Бег в нашей жизни		1
20	январь	Прыжки в жизни человека	0,5	0,5
21	февраль	Прыжки в жизни человека		1
22	февраль	Прыжки в стране крепышей	0,5	0,5
23	февраль	Прыжки в стране крепышей		1
24	март	Прыжки и воспитание характера	0,5	0,5
25	март	Прыжки и воспитание характера		1
26	март	Прыжки и воспитание характера		1
27	март	Подвижные игры		1
28	апрель	Подвижные игры		1
29	апрель	Подвижные игры		1
30	апрель	Подвижные игры		1
31	апрель	Подвижные игры		1
32	май	Организация тренинга с использованием материалов упражнений		1
33	май	Тренинг		1
34-36	май	Тренинг		3

2 год. Тема: двигательные упражнения без предметов

№ п/п	месяц	Название тем	теория	практика
1	октябрь	Зеркало		1
2	октябрь	Зеркало		1
3	октябрь	Совместные двигательные упражнения		1
4	октябрь	Совместные двигательные упражнения		1
5	ноябрь	Игровые упражнения со стульями		1
6	ноябрь	Игровые двигательные упражнения с газетой		1
7	ноябрь	Игровые двигательные упражнения с газетой		1
8	ноябрь	Игровые упражнения с ватой		1
9	декабрь	Игровые двигательные упражнения с книгой		1
10	декабрь	Игровые двигательные упражнения с ластиком		1
11	декабрь	Игровые двигательные упражнения со стаканчиком из-под йогурта		1
12	декабрь	Игровые двигательные упражнения со стаканчиком из-под йогурта		1
13	январь	Игровые двигательные упражнения с карандашом		1
14	январь	Игровые двигательные упражнения с полиэтиленовым мешком		1
15	январь	Игровые двигательные упражнения с бумажным мячом		1
16	январь	Игровые двигательные упражнения с бумажным мячом		1
17	февраль	Игровые двигательные упражнения с платком		1
18	февраль	Игровые двигательные упражнения с платком		1
19	февраль	Игровые двигательные упражнения с воздушными шариками		1
20	февраль	Игровые двигательные		1

		упражнения с воздушными шариками		
21	март	Подвижная игра «Держи спину прямой»		1
22	март	Подвижная игра «Мы кузнечики»		1
23	март	Подвижная игра «Совушка»		1
24	март	Подвижная игра «3 медведя»		1
25	апрель	Подвижная игра «Волк в лесу»		1
26	апрель	Подвижная игра «Палочка-выручалочка»		1
27	апрель	Подвижная игра «12 палочек»		1
28	апрель	Подвижная игра «Круговая лапта»		1
29	май	Подвижная игра «Пятнашки» (салки)		1
30	май	Подвижная игра «Горелки»		1
31	май	Подвижная игра «Льдинки»		1
32	май	Подвижная игра «Лапта»		
33	май	Подвижная игра «Лапта»		
34-36	май	Подведение итогов. Свободные игры.		3

3 год. Тема «Народные подвижные игры»

№ п/п	Месяц	Название темы	Теория	Практика
1	октябрь	Подвижная игра «Лапта»	0,5	0,5
2	октябрь	Подвижная игра «Лапта»		1
3	октябрь	Подвижная игра «Лапта»		1
4	октябрь	Подвижная игра «Лапта»		1
5	ноябрь	Подвижная игра «Котёл»	0,5	0,5
6	ноябрь	Подвижная игра «Котёл»		1
7	ноябрь	Подвижная игра «Котёл»		1
8	ноябрь	Подвижная игра «Котёл»		1
9	декабрь	Подвижная игра «Олемба»	0,5	0,5
10	декабрь	Подвижная игра «Олемба»		1
11	декабрь	Подвижная игра «Олемба»		1
12	декабрь	Подвижная игра «Олемба»		1
13	январь	Подвижная игра «Верёвочка»		1
14	январь	Подвижная игра «Пленники»		1
15	январь	Подвижная игра «Часовые и разведчики»		1

16	январь	Подвижная игра «У медведя во бору»		1
17	февраль	Подвижная игра «Салки обыкновенные»	0,5	0,5
18	февраль	Подвижная игра «Салки обыкновенные»		1
19	февраль	Подвижная игра «Мы весёлые ребята»		1
20	февраль	Подвижная игра «Вызов номеров»		1
21	март	Подвижная игра «Белые медведи»		1
22	март	Подвижная игра «День и ночь»		1
23	март	Подвижная игра «С кочки на кочку»		1
24	март	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»		1
25	апрель	Подвижная игра «Кто обгонит?»		1
26	апрель	Подвижная игра «Удочка»		1
27	апрель	Подвижная игра «Волк во рву»		1
28	апрель	Подвижная игра «Зайцы в огороде»		1
29	май	Подвижная игра «Охотники и утки»		1
30	май	Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи»		1
31	май	Подвижная игра «Музыкальные змейки»		1
32	май	Подвижная игра		
33	май	Подвижная игра		
34-36	май	Подведение итогов. Подвижная игра «Музыкальные змейки»		3

Форма аттестации

Педагогическое наблюдение. Открытое занятие, является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивает детский коллектив.

Оценочные и методические материалы материалы

Методическое обеспечение

- методическая литература;
- разработанные конспекты занятий;

- картотека с подвижными играми;
- наглядный материал;
- музыкальный материал;
- физкультурный инвентарь и оборудование.

Информационное обеспечение. В процессе реализации программы интернет ресурсы не используются.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

День единых действий

2024-2025 учебный год

<i>Дата</i>	<i>Образовательное событие</i>
<i>сентябрь</i>	
2	День знаний
3	День окончания Второй мировой войны День солидарности в борьбе с терроризмом.
11	День воинской славы России. День победы русской эскадры под командованием Ф. Ф. Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра
26	175 лет со дня рождения российского учёного-физиолога И. П. Павлова (1849–1936)
16-20	Неделя безопасности дорожного движения
29	120 лет со дня рождения российского писателя Н. А. Островского (1904–1936)
<i>октябрь</i>	
1	Международный день пожилых людей
4	День начала космической эры человечества. Запуск в СССР первого в мире искусственного спутника Земли
5	Международный день учителя
15	210 лет со дня рождения великого русского поэта и прозаика М. Ю. Лермонтова
20	День отца
<i>ноябрь</i>	
4	День народного единства

9	Международный день против фашизма расизма и антисемитизма 195 лет со дня рождения русского писателя Л. Н. Толстого 95 лет со дня рождения российского композитора, народной артистки СССР А. Н. Пахмутовой (р. 1929)
20	День начала Нюрнбергского процесса
24	День матери в России
30	День Государственного герба Российской Федерации
декабрь	
3	Международный день инвалидов
3	День Неизвестного Солдата
5	День добровольца (волонтера)
9	День Героев Отечества
12	День Конституции Российской Федерации
Декабрь	Праздничные мероприятия, посвященные празднованию Нового года
январь	
25	День российского студенчества
27	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады День памяти жертв Холокоста
февраль	
2	Победа в Сталинградской битве
8	День освобождения города Курска
8	День российской науки
15	День памяти о россиянах, исполняющих служебный долг за пределами Отечества
21	Международный день родного языка
23	День защитника Отечества
24	280 лет со дня рождения русского адмирала Ф. Ф. Ушакова
март	
8	Международный женский день
14	450 лет со дня выхода первой «Азбуки» Ивана Фёдорова
18	День воссоединения Крыма с Россией
27	Всемирный день театра
апрель	

7	Всемирный день здоровья
12	День космонавтики
19	День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны
22	Всемирный день земли
27	День российского парламентаризма
май	
1	Праздник весны и труда
9	День Победы
18	Международный день музеев
19	День общественных организаций России
20	100 лет со дня рождения русского авиаконструктора А. А. Туполева
24	День славянской письменности и культуры
июнь	
1	Международный день защиты детей
5	Всемирный день окружающей среды (День эколога)
6	День русского языка - Пушкинский день России
12	День России
22	День памяти и скорби - день начала Великой Отечественной войны
27	День молодежи
июль	
8	День семьи, любви и верности.
август	
10	День физкультурника
22	День Государственного флага Российской Федерации
27	День российского кино

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ШКОЛЫ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Ключевые общешкольные дела

Мероприятие

Ориентировочное время проведения

Праздник посвященный Дню учителя

Октябрь

Встреча с представителями разных профессий, проведение тематических классных часов	Весь период
Школьная фотовыставка, посвящённая празднованию Дня города Курска	Сентябрь
Общешкольный фотоконкурс «Курские школьники – сердце города», посвященная Дню города Курска	Сентябрь
Посвящение в первоклассники	Октябрь
Всероссийская спортивная акция «ЗА/бег»	Май
Городская акция «Санитарная пятница»	Май
Спортивный праздник «Я,ты,он,она»	Ноябрь
Посвящение в физкультурники	Октябрь

Список литературы

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья М.»ВАКО»,2017г. (мастерская учителя)
2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы). Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.ВАКО.200718г. (мастерская учителя)
3. Езушина Е.В. Уроки здоровья. 4 класс, программа, конспекты занятий автор – составитель. Е.В.Езушина. Волгоград. Учитель,2019г.
4. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесохраняющие технологии в образовательно-воспитательном процессе - М.Илекса, Народное образование. Ставрополь.Ставропольсервисшкола,2006г.
5. Владченко В.Ю. Игры двора. Сборник – М.Дом,2020г.
6. Образование и здоровье. Дидактический материал и методические рекомендации. Сост.С.Г.Галеева, Кошуркина С.С., Ф.Ф.Харисов – Казань. РИЦ «Школа»,2021г.
7. Яковлев В., Гриневский А. Игры для детей.- М.ПО «Сфера» ВГФ им. А.С.Пушкина,2022г.

8. Горфнцева Л.К, Ведерникова И.Г. Использование лечебной педагогики в оздоровлении детей. Киров 2018г.