



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**  
**Департамент образования**  
**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**  
**«Школа № 114»**

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 31.03.2025 № 11

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
\_\_\_\_\_ И.В. Сергеева  
Приказ от 03.03.2025 №62-ОД

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
**«Здоровенок»**  
(программа рассчитана на детей 7-11 лет)  
на 1 смену  
физкультурно-спортивной направленности

Составитель:  
Воронин Игорь Александрович,  
учитель физической культуры

г. Нижний Новгород  
2025

## Аннотация

1.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Здоровенок»
2.	Название объединения	«Здоровенок»
3.	Название проводящей организации	МБОУ «Школа №114», город Н. Новгород, ул. Земляничная, 1А 8(831) 2951718/2951721
4.	Место реализации программы	МБОУ «Школа №114»
5.	Составитель программы	Воронин Игорь Александрович, учитель
6.	Руководитель программы	Сергеева Ирина Валерьевна, директор МБОУ «Школа № 114»
7.	Направленность	физкультурно-спортивная
8.	Уровень реализации программы	Базовый
9.	Сроки реализации программы	1 смена
10.	Возраст	7-11 лет
11.	Официальный язык	Русский
12.	Цель программы	Оздоровление детей и привитие потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями
13.	Краткое содержание программы	В основе данной программы лежат представления о здоровом ребёнке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно — духовного организма.
14.	Виды деятельности по программе	Игры, спортивные мероприятия и праздники
15.	Контроль (формы, периодичность)	Текущий контроль успеваемости учащихся. Формами текущего контроля являются устный опрос - опросы, собеседования, наблюдение, творческие работы, практическое задание - сдача нормативов, соревнования.
16.	Форма проведения занятий	Групповая

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровенок» (далее – Программа) разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа №114» от 31.08.2020 г.

Программа «Здоровенок» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Занятия в Здоровенок – групповые занятия, которые являются наиболее комплексным и универсальным средством развития физических качеств ребенка.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность** состоит в том, что программа решает одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников. Предлагаемый курс занятий направлен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Общей **целью** программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической

культуры в организации здорового образа жизни

**Задачи программы.**

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни. Развивающие:
  - развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
  - совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и

инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
  - способствовать снижению заболеваемости.

**Программа рассчитана на обучение детей 7-11 лет.**

**Сроки реализации - 1 смена**

Формы занятий (групповые, индивидуальные)	Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий	Кол-во учебных недель
Групповые занятия	1 смена	2	45 мин	3

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

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

**Метапредметными** результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) 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 на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную 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 при общении 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 являются следующие умения:

— представлять занятия в секции 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— 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 исправить;

подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование учебных модулей	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Подвижные игры (волейбол/ бадминтон)	1	1	2	Опрос
2	Мини-футбол	0	3	3	Соревнования
3	Малые олимпийские игры		1	1	Соревнования
Итого		2	4	6	

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

Содержание данной программы направлено на укрепление физического, психического, интеллектуального, нравственного здоровья. Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых. Этот период благоприятен для развития творческого потенциала, совершенствования личностных возможностей, приобщения к ценностям своей культуры, вхождения в систему социальных связей, воплощения собственных планов, удовлетворения индивидуальных интересов в личностно значимых сферах деятельности.

#### **Вводное занятие.**

Организация работы в секции. Техника безопасности на занятиях. Теория о подвижных играх

#### **Веселые старты.**

Игра, направлена на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

#### **Подвижные игры на свежем воздухе.**

Совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре

#### **Мини-футбол**

Изучение правил игры и пояснений к ним. Организация игры в отряде

#### **Спортивные соревнования между отрядами**

Спортивные соревнования повышают уровень сплоченности в отрядах.

#### **Малые олимпийские соревнования в «Лесной сказке»**

Способствуют накоплению двигательного опыта; развитие чувства коллективизма, ответственности, сплоченности; пропаганда здорового образа жизни; выявление команды-победительницы.

### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой проведения промежуточной аттестации по краткосрочной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе являются:

- Устный опрос;
- Соревнования.

**Календарное-тематическое планирование  
на 1 смену 2024-2025 уч.г.**

№ п/п	Содержание	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика	Всего часов
1.	Вводное занятие. ТБ.	15 мин	-	15 мин
2	Веселые старты	-	45 мин	45 мин
3	Подвижные игры на свежем воздухе	-	45 мин	45 мин
4	Мини-футбол	-	45 мин	45 мин
5	Спортивные соревнования между отрядами	-	45 мин	45 мин
6	Малые олимпийские соревнования в «Лесной сказке»	-	1ч 30 мин	1ч 30 мин
			всего	4ч 45 мин



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 162597629024552560771860534290451572951297962821

Владелец Сергеева Ирина Валерьевна

Действителен с 03.10.2024 по 03.10.2025