

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Темтовская основная общеобразовательная школа»  
Уренского муниципального округа Нижегородской области**

Согласована  
протоколом педсовета №1  
от 31.08.2023

Утверждена  
приказом МБОУ «Темтовская ООШ»  
№ 80 от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Спортивный мир»**

Возраст детей: с 9 лет  
Срок реализации: 1 года

Составитель:  
Махова Наталья Михайловна,  
педагог дополнительного образования  
МБОУ «Темтовская ООШ»

с. Темта, 2023 год

## Пояснительная записка

Система начального образования обладает достаточным потенциалом для реализации основ воспитательной системы индивидуально – творческой ориентации ребёнка на процесс здоровье-сбережения. Поэтому необходимо в школе создание программы по сохранению здоровья ребёнка.

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)

программа «Спортивный мир» составлена на основании нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гемтовская основная общеобразовательная школа» Уренского муниципального округа Нижегородской области.

Программа кружка «Спортивный мир» решает одну из самых актуальнейших задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников. В основе данной программы лежат представления о здоровом ребёнке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно – духовного организма.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный мир» включает в себя три раздела: «Игротека», «Наше здоровье в наших руках», «Мир вокруг и я в нём»

Программа должна способствовать формированию у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

В основу программы положена идея укрепления здоровья детей, формирование у них здорового образа жизни, обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.

Программа рассчитана на 1 год обучения детей с 9 лет и построена так, чтобы дать детям чёткие представления о том, что здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Отличительной особенностью программы «Спортивный мир» является то, что она объединила в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии и ОБЖ. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Система работы по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе построена по принципу от простого к сложному. Подача теоретического материала проходит в игровой форме. Содержание занятий позволяет дифференцировать работу. Занятия для детей проходят один раз в неделю по 1 академическому часу.

Для определения результативности образовательного процесса применяются текущий и промежуточный контроль.

Текущий проводится по изучению каждой темы раздела.

Промежуточная аттестация осуществляется при помощи устного опроса и практических заданий, составленных в форме, интересной для учащихся. Она проводится по окончании изучения каждого раздела.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей осуществляется через мониторинг уровня обученности и личностного развития ребенка, а также через участие детей в конкурсах, выставках.

Подведение итогов реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, проверка степени усвоения материала выявляется через промежуточную аттестацию, организацию и проведение выставок детских работ, участие учащихся в творческом отчете.

## **Цель и задачи программы:**

**Цель программы** - сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и преумножения здоровья посредством подвижной игры, пропаганды и приобщения к здоровому образу жизни.

### **Задачи программы:**

#### Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Расширение кругозора младших школьников.

#### Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

#### Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

### **Ожидаемые результаты:**

- Укрепление здоровья учащихся, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных подвижных игр;
- Развитие умений работать в коллективе;
- Формирование у младших школьников уверенности в своих силах;

## Учебный план

<b>№ пп</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы промежуточной аттестации</b>
1.	Раздел «Игротека»	<b>11</b>	Тест, практическое задание
2.	Раздел «Наше здоровье в наших руках»	<b>12</b>	Тест, практическое задание
3.	Раздел «Мир вокруг и я внём»	<b>11</b>	Тест, практическое задание
	<b>Всего часов:</b>	<b>34</b>	



## Рабочая программа. Учебно – тематический план

№	Тема занятия	Количество часов		
		теория	практика	всего
<b>1</b>	<b>Раздел «Игротека»</b>	<b>5,5</b>	<b>5,5</b>	<b>11</b>
1.1	Введение в образовательную программу. Условия безопасной работы	1	-	1
1.2	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	0,5	0,5	1
1.3	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	0,5	0,5	1
1.4	Разучивание народных игр. Игра «Пол. Нос. Потолок»	0,5	0,5	1
1.5	Разучивание народных игр. Игра "Капуста".	0,5	0,5	1
1.6	Разучивание народных игр. Игра "Салки".	0,5	0,5	1
1.7	Разучивание народных игр. Игра "У медведя во бору".	0,5	0,5	1
1.8	Разучивание народных игр. Игра "Коршун и наседка".	0,5	0,5	1
1.9	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	0,5	0,5	1
1.10	Разучивание народных игр. Игра "Красочки".	0,5	0,5	1
1.11	Промежуточная аттестация	0,5	0,5	1
<b>2</b>	<b>Раздел «Наше здоровье в наших руках»</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
2.1	Работоспособность и утомление.	0,5	0,5	1
2.2	Моё дыхание.	0,5	0,5	1
2.3	Глаз – главный помощник человека. Разучивание нового комплекса упражнений для глаз.	0,5	0,5	1
2.4	Разучивание нового комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата.	0,5	0,5	1



2.5	Ходьба и её значение для двигательной активности.	0,5	0,5	1
2.6	Профилактика кожных заболеваний.	0,5	0,5	1
2.7	Для чего нужно соблюдать режим дня.	0,5	0,5	1
2.8	Закаливание – путь к здоровью.	0,5	0,5	1
2.9	Витамины я люблю. Быть здоровым я хочу	0,5	0,5	1
2.10	Чистота-залог здоровья.	0,5	0,5	1
2.11	Здоровый образ жизни - залог долголетия.	0,5	0,5	1
2.12	Промежуточная аттестация	0,5	0,5	1
<b>3</b>	<b>Раздел «Мир вокруг и я в нём»</b>	<b>5,5</b>	<b>5,5</b>	<b>11</b>
3.1	Характер человека	0,5	0,5	1
3.2	Духовно – нравственное здоровье человека	0,5	0,5	1
3.3	О дружбе мальчиков и девочек.	0,5	0,5	1
3.4	Невидимые враги человека, которые мешают ему жить.	0,5	0,5	1
3.5	Добрые советы для вашего здоровья	0,5	0,5	1
3.6	Спортивный мир моих увлечений.	0,5	0,5	1
3.7	Спортивный мир моих увлечений.	0,5	0,5	1
3.8	Шифрспорт.	0,5	0,5	1
3.9	Эрудиты Олимпии.	0,5	0,5	1
3.10	Спортивные загадки, пословицы и поговорки.	0,5	0,5	1
3.11	Промежуточная аттестация	0,5	0,5	1
<b>Итого:</b>		<b>17</b>	<b>17</b>	<b>34</b>

## **Содержание программы**

### **1. Игротека (11 часов)**

Материальная и духовная игровая культура. История организации и проведения игр на праздниках.

Разучивание народных игр: «Горелки», «Гуси - лебеди», «Пол. Нос. Потолок», «Салки», «Коршун и наседка», «Бабки» и др.

### **2. Наше здоровье в наших руках(12 часов)**

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Повторить технику безопасности при работе с компьютером, разучить новые комплексы зарядки для глаз и упражнения на релаксацию. Значение ходьбы для человека. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности. Что такое режим дня и для чего его нужно соблюдать. Личная гигиена. Значение здорового образа жизни для каждого человека.

### **3. Мир вокруг и я в нём (11 часов)**

Типы темпераментов. Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит. Как научиться не обижать друг друга, прощать и просить прощение. Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга. Где нельзя знакомиться. Что стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим. Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе. Вредные привычки. Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице. Какими видами спорта увлекаются дети, чем он их привлекает. Загадки, пословицы, поговорки, ребусы на спортивную тематику.

## Оценочные материалы

После каждого раздела программы проводится проверка знаний на усвоение материала. Уровень усвоения материала оценивается в процентном соотношении:

Низкий	до 50 %	Правильно ответили на 0-2 вопроса
Средний	от 50 до 70 %	Правильно ответили на 3-4 вопроса
Высокий	выше 70 %	Правильно ответили на 5-6 вопросов

## Раздел «Игротека»

### 1. Теоретические знания

Тест:

№	Вопрос	Варианты ответа
1	Для чего нужна считалка в игре?	А) чтобы устроить передышку Б) чтобы развивать память В) чтобы выбрать водящего
2	Какие физические качества воспитываются в русских народных играх?	А) честность Б) красота В) ловкость
3	Какие атрибуты используются в русских народных играх?	А) палочка, платочек, мяч Б) флешка, стул, рубашка В) карандаш, телефон, карта
4	Русский вариант американского бейсбола или английского крикета это –	А) «Чиж» Б) «Ланта» В) «Пекарь»
5	Как называется песенка из игры «Горелки»?	А) Гори- гори- ярче Б) Гори- гори- ясно В) Гори- гори- ярко
6	На каком празднике традиционно проводилось много игр и состязаний (кулачные бои, взятие городка, прыжки в мешках)?	А) Рождество Б) Святки В) Пасха Г) Масленица

### 2. Практические умения

1. Организуй и проведи любую, понравившуюся тебе игру с одноклассниками.

## Раздел «Наше здоровье в наших руках»

### 1. Теоретические знания

Тест:

№	Вопрос	Варианты ответа
1	Откуда должен падать свет при письме?	А) <i>слева</i> Б) <i>справа</i> В) <i>сверху</i>
2	Какой должна быть температура пищи?	А) <i>холодной</i> Б) <i>теплой</i> В) <i>горячей</i>
3	Что нарушает слух человека?	А) <i>громкий резкий звук</i> Б) <i>нежная мелодия, шёпот</i> В) <i>простудные заболевания</i> Г) <i>курение, употребление алкогольных напитков</i>
4	Какие предметы ухода за кожей указаны правильно?	А) <i>зубная щетка, зубная паста, жевательная резинка</i>  Б) <i>мочалка, мыло, полотенце, крем</i> В) <i>гуталин, обувная щетка, клей.</i>
5	Что лучше всего есть на завтрак?	А) <i>каша, компот, сырники, омлет</i> Б) <i>макароны, копчёную колбасу, лимонад</i> В) <i>чипсы, газированный напиток, бутерброд</i>
6	Какие продукты содержат большое количество витамина С?	А) <i>семена подсолнечника, орехи, хлеб</i> Б) <i>Сладкий перец, смородина, цитрусовые, шиповник</i> В) <i>мясопродукты, рыба, картофель</i>

### 2. Практические умения

1. Составьте свой режим дня.

## Раздел «Мир вокруг и я в нём»

### 1. Теоретические знания

Тест:

№	Вопрос	Варианты ответа
1	Как человек привыкает к вредным привычкам?	А) <i>Быстро</i> Б) медленно В) не привыкает
2	Если к вам на улице подойдет подозрительный человек, что вы сделаете?	А) заговорите с ним Б) притворитесь глухонемым В) <i>постараетесь зайти в магазин и попросите там помощи</i> Г) убежите от него.
3	Как никотин влияет на здоровье человека?	А) поднимает настроение Б) <i>ослабляет работу сердца</i> В) <i>разрушает мозг</i>
4	Нужно ли представлять своего спутника знакомым при встрече с ними на улице?	А) <i>да, конечно</i> Б) не обязательно В) пусть сам представится
5	В какой момент знакомства следует подать руку для рукопожатия?	А) Сразу, ничего страшного если она немного повисит в воздухе Б) руку протягивают в последний момент В) <i>руку протягивают в тот момент, когда произносится ваше фамилия или имя</i>
6	Если вы нечаянно поступком или словом обидели кого-нибудь?	А) Ну и что, забудут. Меня тоже часто обижают Б) <i>Извинюсь</i> В) Если это заметят взрослые, то попрошу прощения

### 2. Практические умения

1. Составьте ребусы на тему «Спорт»

## Методические материалы

Раздел	Методические материалы
«Игротека»	Спортивный инвентарь, иллюстрации и фото, загадки, стихи, презентации, раздаточный материал, наглядные пособия.
«Наше здоровье в наших руках»	Иллюстрации и фото, загадки, стихи, презентации, раздаточный материал, наглядные пособия.
«Мир вокруг и я в нём»	Иллюстрации и фото, загадки, ребусы, стихи, презентации, раздаточный материал, наглядные пособия

## Список литературы

### Учебно-методическая литература:

1. Дереклеева Н.И « Справочник классного руководителя». М., «Вако», 2007 г.
2. Дик Н.Ф « Классные часы в 3-4 классах», Ростов – на Дону, « Феникс», 2007г
3. Ж. « Завуч начальной школы», № 5, 2008 г.
4. Ж. « Начальная школа», № 11, 2005 г.
5. Зайцев Г.К. « Школьная валеология». С.- Петербург. « Акцидент», 1998г
6. Ковалько В. И «Здоровьесберегающие технологии». М. « Вако», 2004г.
7. Ковалько В.И «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г.

### Литература для учащихся:

*по формированию представлений о здоровом образе жизни*

1. Барто А. Девочка чумазая.-М.1953.
2. Барто А. Я расту, Мы с Тamarой санитары //Любимые страницы.- Смоленск, 1999.
3. Волков А. Волшебник Изумрудного города: Сказка (отрывки). - М., 1992.
4. Маршак С. О мальчиках и девочках, Робин-Бобин // Плывёт, плывёт кораблик. - М., 1990.
5. Михалков С. Прививка, Тридцать шесть и пять, Не спать, Грипп // Я тоже маленьким: Стихи. – М., 1980.
6. Мошковская Э. Нос, умойся // Дождик вышел погулять. – М., 1963.
7. Носов Н. Приключения Незнайки и его друзей: Роман-сказка (отрывки ). – М., 1988.
8. Стременьова И. Я – человек, ты – человек. – М., 1991.
9. Чуковский К. Мойдодыр // Сказки. – М., 1984.

*о физкультуре и спорте*

1. Александрова З. В зимнем бассейне, Лыжная прогулка // День начинается с чудес. М., 1975.
2. Барто А. Зарядка // Твои стихи. – М., 1976. – Т. 1.
3. Барто А. Мячик, Купание, Верёвочка // Уронили мишку на пол- М., 1997.
4. Берестов В. Как я плавать научился // Что всего милее. – М., 1974.
5. Берестов В. Ходули, Мяч // Читалочка: Стихи. – М., 1988.
6. Галиев Ш. Заяц на физзарядке // Огурцы в тубетейках.- М., 1974.
7. Заходер Б. Гимнастика для головастика: Сказка. – М., 1990.

8. Слоников А. Я футболист // Маленький сборник добрых стихов. – М., 2002.
9. Суслов В. Про Юру и физкультуру // Весёлый звонок. – Л., 1977.  
*о личной гигиене*
1. Аким Я. Мыло // Разноцветные дома: Стихи. – М., 1989.
2. Благинина Е. Банька // Журавушка: Стихи. – М., 1973.
3. Зазнобина Л., Ковенько Л. Моя первая книжка о превращениях в природе. – М., 1996.
4. Коростылёв В. Королева Зубная щётка. М., 2000.

*о режиме дня и умении ценить время*

1. Барто А. На прогулку // Твои стихи. – М., 1960.
2. Дриз О. Тихий час // Моя песенка. – М., 1978.
3. Маршак С. Не опоздай! // Дом, который построил Джек. – М., 1967.
4. Маршак С. Рано в кровать! // Плывёт, плывёт кораблик! – М., 1973.
5. Мошковская Э. Песенка моих часов // Весёлый ветер. М., 1975.

*о том, как надо правильно питаться;*

*о лекарственных растениях и витаминах*

1. Галиев Ш. Витаминные буквы, Находка с загадкой // Огурцы в тюбетейках. – М., 1974.
2. Кончаловская Н. Про овощи // М. М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. – Л., 2000.
3. Михалков С. Про девочку, которая плохо кушала // Настоящие друзья. – М., 1981.
4. Тувим Ю. Овощи // С.В. Михалков. Собр. соч. в 3-х т. Стихи и сказки. М., 1970. – Т. 1.

*о здоровье и болезнях*

1. Барто А. Володя болен // Стихи детям. – М., 1976. – Т. 2.
2. Коростелёв Н. 50 уроков здоровья: Рассказы. – М., 1991.
3. Михалков С. Грипп // Весёлый день. – М., 1979.
4. Мошковская Э. Мы заболели, Даже болеть надо уметь, Засыпает больница // Дом построили для всех. – М., 1970.

Интернет ресурсы:

<https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/ruskie-narodnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html>

<https://psychologist.tips/802-temperament-cheloveka-sut-vidy-i-ih-harakteristika.html>



<https://yandex.ru/video/preview/11990640593906725550>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ТЕМОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА" УРЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ  
ОБЛАСТИ**, Сметанина Татьяна Сергеевна, Директор

19.09.23 21:07 (MSK)

Сертификат 472F0A380C915677B0FC8D245C4C25D2