

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 50

Рассмотрена на педагогическом совете  
Протокол № 3 от 23 марта 2023 года

«Утверждаю»  
\_\_\_\_\_/ Т.С. Батурина /  
Директор МАОУ СОШ № 50  
Приказ № 74 от 23 марта 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ВДвижении-4»**

Возраст обучающихся: 10-11 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Кечко Елизавета Евгеньевна,  
учитель физической культуры  
МАОУ СОШ №50

г. Калининград, 2023

## Пояснительная записка

### **Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ВДвижении-4» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы** определяется тем, что жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка.

Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка. Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

### **Отличительные особенности программы**

Программа «ВДвижении-4» призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Являясь обязательным разделом гуманитарного компонента образования, физическая культура способствует гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придается повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни. Дополнительная программа физкультурно-спортивной направленности сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, занятия физкультурой и спортом структурируются по трем основным разделам: знания

(информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Физкультурно-спортивная деятельность направлена на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в объединениях данной направленности даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Физкультурно-спортивная деятельность соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 10-11 лет.

#### **Возрастные особенности обучающихся**

В этом возрасте происходит появление важного новообразования — произвольного поведения. Ребенок становится самостоятельным, сам выбирает, как ему поступать в определенных ситуациях. В основе этого вида поведения лежат нравственные мотивы, формирующиеся в этом возрасте. Ребенок впитывает в себя моральные ценности, старается следовать определенным правилам и законам. Часто это связано с эгоистическими мотивами, и желаниями быть одобренным взрослым или укрепить свою личностную позицию в группе сверстников. То есть их поведение так или иначе, связано с основным мотивом, доминирующем в этом возрасте — мотивом достижения успеха. Поэтому основным мотивом деятельности ребенка в этом возрасте является мотив достижения успеха.

#### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

#### **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение осуществляется из числа обучающихся 4 классов МАОУ СОШ №50. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп – 20-25 человек. Для зачисления на программу необходима медицинская справка.

Программа реализуется в рамках Губернаторской программы «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов – 72. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни. В школьном возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости.

Особую значимость приобретают различные упражнения с отягощением. Многочисленные исследования доказывают, что занятия подростков с отягощениями и на тренажерах способствуют формированию телосложения, развитию силовых качеств, исправлению и совершенствованию осанки, коррекции телосложения, повышению уровня двигательной активности.

### **Практическая значимость**

Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

**Цель программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные:*

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- знакомство с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- знакомство с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.

#### *Развивающие:*

- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;
- развитие чувства команды;
- развитие воображения, мышления, памяти, умения концентрировать внимание.

#### *Воспитательные:*

- формирование представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;
- формирование умения работать в команде;

- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем

### **Принципы отбора содержания**

Образовательный процесс строится с учетом следующих **принципов**:

Принцип вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

Принцип достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Принцип доступности знаний - соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности - планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности, повышенные темпы развития двигательных способностей. Применение стандартных упражнений и стандартных нагрузок переводит организм в стадию устойчивой адаптации. При выполнении упражнений будут совершенствоваться различные качества, но при подборе средств и методов нужно выделять их преимущественную направленность на развитие ведущего качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и прочие).

### **Основные формы и методы**

**Формы** организации занятий: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная. Занятия проводятся на пришкольном стадионе и в спортивном зале.

### **Методы и формы обучения**

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

### **Методы обучения**

В процессе реализации программы используются различные методы обучения.

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

словесные (рассказ; лекция; семинар; беседа; речевая инструкция; объяснение нового материала и способов выполнения задания; объяснение последовательности действий и содержания; обсуждение; педагогическая оценка процесса деятельности и ее результата);

наглядные (показ видеоматериалов и иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения, показ по образцу, демонстрация,);

практические упражнения (общеразвивающие упражнения);

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности: практический контроль и самоконтроль (эстафета, соревнования, весёлые старты и т.д.)

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта учащихся.

*Информационно-рецептивный метод* применяется на теоретических занятиях.

*Репродуктивный метод* обучения используется на практических занятиях по отработке приёмов и навыков определённого вида работ.

Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются следующие педагогические приёмы: создание ситуации успеха, моральная поддержка, одобрение, похвала, поощрение, доверие, доброжелательно-требовательная манера.

В ходе реализации программы используются следующие типы занятий:

комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия; проверка знаний ранее изученного материала; изложение нового материала, закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний в новой ситуации, на практике; отработка навыков и умений, необходимых при изготовлении продуктов творческого труда);

теоретическое (сообщение и усвоение новых знаний при объяснении новой темы, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);

диагностическое (проводится для определения возможностей и способностей ребенка, уровня полученных знаний, умений, навыков с использованием тестирования, анкетирования, собеседования, выполнения конкурсных и творческих заданий);

контрольное (проводится в целях контроля и проверки знаний, умений и навыков учащегося через самостоятельную и контрольную работу, индивидуальное собеседование, зачет, анализ полученных результатов. Контрольные занятия проводятся, как правило, в рамках аттестации учащихся (по пройденной теме, в начале учебного года, по окончании первого полугодия и в конце учебного года);

практическое (является основным типом занятий, используемых в программе, как правило, содержит повторение, обобщение и усвоение полученных знаний, формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике при выполнении упражнений);

вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой на год, составление индивидуальной траектории обучения; а также при введении в новую тему программы);

итоговое занятие (проводится после изучения большой темы или раздела, по окончании полугодия, каждого учебного года и полного курса обучения).

### **Планируемые результаты**

По итогам обучения по программе ребенок демонстрирует следующие результаты:

*Личностные результаты:*

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств; дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

*Предметные результаты:*

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

**Механизм оценивания образовательных результатов**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Контрольные игры с заданиями. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
8. Результаты соревнования.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.



### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба).

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством аттестации. Дети, обучающиеся по данной программе, проходят аттестацию 2 раза в год: аттестация в начале учебного года (сентябрь-октябрь); аттестация в конце учебного года (итоговая, май). При подведении итогов освоения программы используются:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- спортивные праздники «А, ну-ка, парни», «А, ну-ка, девочки»;
- открытое занятие;
- соревнования;
- «День здоровья».
- Спортивный праздник «Будь здоров»
- Спортивный праздник «Мама, папа я – дружная семья!»
- Спортивный праздник «Спорт-это жизнь!»
- Спортивный праздник «Мы здоровое поколение»
- Президентские состязания

### **Учебный план**

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	2	3
2.	Лёгкая атлетика	1	28	29
3.	Подвижные и спортивные игры	1	14	15

4.	Гимнастика с основами акробатики	1	14	15
5.	Контрольные Соревнования	нормативы.	10	10
6.	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	<b>72</b>

### Содержание программы (72 час, 2 час в неделю)

#### **Раздел I. «Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью»**

Вводное занятие: знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.

Теория. Физическая культура складывается из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание на занятиях уделяется умениям и навыкам. Сложнее дело обстоит со знаниями, теорией. Необходимо раскрывать учащимся подлинный смысл физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, обучающимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений. Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Выполнение двигательных действий: Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность. Подвижные и спортивные игры. Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий.

Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность. Практические занятия: Комплекс ОРУ в движении. Игры «К своим флажкам», «День и ночь». Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры «Вызов номеров», «Пустое место», «Невод», «Третий лишний», «Палочка вырuchалочка».

#### **Раздел II. Лёгкая атлетика**

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом; правила безопасности при прыжках в длину с места и с разбега; правила безопасности при метания малого мяча.

Практические занятия: Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игры «Совушка», «Вороны и воробьи», «Лиса и куры». Комплекс ОРУ в движении. Игры «К своим флажкам», «День и ночь». Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры «Вызов номеров», «Пустое место», «Невод», «Третий лишний», «Палочка вырубалочка». Упражнения с предметами. Игры «Колесо», «Два мороза», «Воробьи попрыгунчики», «Челнок», «Карусель».

Ходьба под счет. Ходьба на носках, а пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция».

Ходьба под счет. Ходьба на носках, а пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м). Подвижная игра «Гуси- лебеди».

Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег( 60м ). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».

Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в городе». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра « Лисы и куры».

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра « К своим флажкам». ОРУ.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ.

Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега ( бег - 50м, ходьба - 100 м) Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.

Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега ( бег - 50м, ходьба - 100 м) Подвижная игра «Горелки». ОРУ.

Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега ( бег - 50м, ходьба - 100 м) Подвижная игра «Октябрята». ОРУ.

Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега ( бег - 50м, ходьба - 100 м) Подвижная игра «Конники – спортсмены». ОРУ.

Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега ( бег - 50м, ходьба - 100 м) Подвижная игра «Гуси - лебеди».

Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ.

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег(60м) .ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.

Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты».

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечники».

Метание малого мяча в цель (2 х 2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.

ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты.

Метание малого мяча в цель ( 2 x 2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.

Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечники».

Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты».

### **Раздел III. Подвижные и спортивные игры**

Теория: Правила безопасности при игре с мячами.

Практические занятия: ОРУ. Игры « К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.

ОРУ Игры. «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.

ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.

ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.

Бросок мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».

Бросок мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».

Бросок мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч соседу».

Бросок мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».

Бросок мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал - садись».

Бросок мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Выстрел в небо».

Бросок мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Охотники и утки».

Бросок мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Круговая лапта».

Бросок мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч в обруч».

Бросок мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Перестрелка».

### **Раздел IV. Гимнастика с основами акробатики**

Теория: Правила безопасности поведения при выполнении акробатических упражнений.

Практические занятия:

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».

Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».

Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Космонавты».

Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка»

Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!»

Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».

Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».

Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра «Светофор».

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения»

Перелезание через коня. Игра «Три движения»

Кувырок вперед, назад. Упражнение «мост» самостоятельно и с помощью. Стойка на лопатках. Игра «Фигуры».

Комбинации из разученных упражнений. Лазанье по канату, висы, упоры. Опорный прыжок. Игра «Три движения»

## **Раздел V. Контрольные нормативы. Соревнования**

Соревнования:

Бег с тремя мячами

Эстафета с обручами

Гонка мячей под ногами

### **Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	30.05.2024	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

**Воспитательный компонент** осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;

- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармонично-здоровой личности (духовно, нравственно, физически и психически) с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, сохранение и укрепление здоровья детей, посредством, занятием их спортом.

Используемые формы воспитательной работы: спортивно-оздоровительные мероприятия, ролевые, подвижные игры, дни здоровья, беседы, конкурсы, игровые программы.

Методы: беседа, наблюдение, игровой, проектный и поисковый.

Планируемый результат: повышение уровня физического, психического и социального здоровья; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при нахождении в спортивном зале, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	сентябрь
2.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	сентябрь-май
3.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	октябрь-май
4.	Участие в спортивных конкурсах, фестивалях, мероприятиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	октябрь-май
5.	Беседа о празднике и участие в мероприятиях, посвящённых празднику «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	февраль

6.	Беседа о празднике и участие в мероприятиях, посвящённых празднику «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	март
7.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	декабрь-май

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования в области, соответствующей учебной дисциплине «Физическая культура», либо высшее образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в общеобразовательной организации; без предъявления требований к стажу работы; пройти обязательный предварительный (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры (обследования), а также внеочередные медицинские осмотры (обследования) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- наличие спортивного зала;
- наличие спортивного инвентаря.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

#### **Мотивационные условия**

На учебных занятиях и массовых мероприятиях особое место уделяется формированию мотивации учащихся к занятию дополнительным образованием. Для этого:

1. Прежде всего такая организация обучения, при которой ребёнок вовлекается в процесс самостоятельного поиска и «открытия» новых знаний, решает задачи проблемного характера.

2. Учебный труд, как и всякий другой интересен тогда, когда он разнообразен. Однообразная информация и однообразные способы действий быстро вызывают скуку.

3. Для появления интереса к изучаемому предмету необходимо понимание нужности, важности, целесообразности изучения данного предмета в целом и отдельных его разделов.

4. Чем больше новый материал связан с усвоенными ранее знаниями, тем он интереснее для обучающихся.

5. Слишком лёгкий и слишком трудный материал не вызывают интереса. Обучение должно быть трудным, но посильным.

### **Методические материалы**

Педагогические технологии:

1) Технологии компетентностно-ориентированного образования (проектное обучение, портфолио, интерактивное обучение);

2) Информационные технологии;

3) Технологии развивающего обучения;

4) Воспитательные технологии (технология воспитания социально активной личности).

**Информационное обеспечение** программы (Интернет-ресурсы):

Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html/](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html/)

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

Методика развития взрывной силы ног <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>

Рекомендации инструктора по физкультуре <http://ds31.centerstart.ru/>

### **Список литературы**

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».



6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

*Для педагога дополнительного образования:*

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 444 с.

2. Алябьева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2015. - 144 с.

3. Бережнова, О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши» / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2016. - 136 с.

4. Борисова, В. В.; Шестакова Т. А. Оздоровительный Фитнес В Системе Физического Воспитания Дошкольников И Младших Школьников / Алексеевна Борисова Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна. - Москва: Машиностроение, 2011. - 251 с.

5. Инструктор по физкультуре в ДОУ 2015 № 07 (ноябрь). - М.: Сфера, 2015. - 660 с.

6. Инструктор по физкультуре в детском дошкольном учреждении, №4, 2016 (май). - М.: Сфера, 2015. - 128 с.

7. Инструктор по физкультуре, №1, 2016. - М.: Сфера, 2016. - 128 с. Инструктор по физкультуре, №5, 2012. - М.: Сфера, 2012. - 128 с. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с.

8. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4-7 лет. - М.: ИП Бурдина С. В., 2016. - 599 с.

9. Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2016. - 229 с.

10. Колдина, Д. Н. Подвижные игры и упражнения с детьми 1-3 лет / Д.Н. Колдина. - М.: Мозаика-Синтез, 2016. - 112 с. Комплект плакатов «Уголок здоровья и безопасности»: 4 плаката. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2016. - 855 с.

11. Мартынова, Е. А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе «Детство» / Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2013. - 304 с.

*Для обучающихся и родителей:*

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.

2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.

3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2011. 256 с.

4. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. / Пер. с чешс. М.: ФИЗ, 2010. 104 с.

5. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с.

6. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с.

7. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.

8. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010. 328с.