

Управление образования администрации Афанасьевского муниципального округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа д. Илюши Афанасьевского муниципального округа Кировской области

Рассмотрено на  
педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 30 августа 2024г.

Согласовано  
Зам директора по УВР  
Порубова И.С./ \_\_\_\_\_  
от 30 августа 2024г.

Утверждено  
Директор школы  
Ожегина Е.Н. \_\_\_\_\_  
Приказ № 25  
от 30 августа 2024г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Быстрее. Выше. Сильнее»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет  
Срок реализации: 1 учебный год (9 месяцев)

**Автор - составитель:  
Харина Наталья Николаевна  
учитель начальных классов**

**д. Илюши 2024г.**

## **Пояснительная записка**

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий: “Что мы знаем об играх”. А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

**Актуальность программы** заключается в укреплении здоровья обучающихся, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия спортивными играми и настольным теннисом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма, при этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов

### **Новизна программы**

Она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребёнка, но и освоению культурного наследия своего народа.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, который создаёт основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

**Значимость для региона.** Программа разработана в соответствии с пунктом 2 «Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года» – создание возможностей для гармоничного становления и развития личности, реализации человеческого потенциала.

Важная **особенность спортивных игр** состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов **игры**. Необходимо выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной

встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) – отсюда требование надежности, стабильности навыков и т. д.

К освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Быстрее. Выше. Сильнее» допускаются: дети от 7 до 15 лет.

**Форма обучения** – очная.

**Срок реализации** – 9 месяцев, продолжительность 34 академических часов (1 час один раз в неделю). Продолжительность 1 занятия 45 минут. За счет того, что деятельность постоянно меняется, дети данной возрастной группы легко проводят данное время и не устают.

**Уровень программы** – базовый.

**Место проведения:** спортивный зал

**Программа разрабатывалась с учётом требований и положений, изложенных в следующих документах:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 1 марта 2021 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
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. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

6. Устав МБОУ ООШ д. Илюши Афанасьевского муниципального округа Кировской области

**Оздоровительное значение кружка.** Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

### **Цель и задачи реализации программы**

**Цель:** создание условий для развития учащихся через включения детей в совместную игровую деятельность.

**Задачи:**

1. способствовать расширению кругозора учащихся;
2. содействовать взаимодействию взаимопониманий;
3. развивать умения ориентироваться в пространстве;
4. развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
5. создавать условия для проявления чувства коллективизма;
6. развивать активность и самостоятельность;
7. активизировать двигательную деятельность детей;
8. формировать навыки оказания первой помощи;
9. укрепление здоровья.

### **Планируемые результаты.**

## **Предметные:**

- иметь представление о здоровом образе жизни;
- знать правила поведения в процессе коллективных действий;
- знать историю возникновения и развития подвижных игр;
- правила подвижных игр.
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- об историческом наследии русского народа и русских народных игр;
- о традициях русских народных праздников;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

## **Личностные:**

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

### **Метапредметные**

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр.

### **Ожидаемые результаты**

Занятия подвижными играми по предложенной образовательной программе будут содействовать:

- укреплению психического и физического здоровья воспитанников;
- развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости;
- сформируют качества личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- обучающиеся смогут самостоятельно организовать и провести соревнования, эстафеты и конкурсы.

### Учебно-тематический план программы

№	Название темы	Количество часов			Вид контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Народные игры	6	1	5	Наблюдение,

					тестирование
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	6	1	5	Наблюдение, текущий контроль
3	Подвижные игры	15	3	12	Наблюдение, текущий контроль
4	Спортивные игры	3	0	3	Эстафеты
5	Спортивные праздники	4	0	4	Соревнования, тестирование
Итого		34	5	29	-

### Содержание учебного плана

Содержание учебного плана программы «Быстрее.Выше.Сильнее» (34 академических часа):

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

## **Тема1: Народные игры (6 часов)**

*Теория (1ч.):* вводное занятие, знакомство с программой, правила игры, инструктаж по ТБ. Предупреждение травоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.

*Практика (5 ч.):* народные игры «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке», «12 палочек».

## **Тема2: Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6 часов)**

*Теория (1 ч.):* правила игр, знакомства с понятиями «внимание», «мышление», «воображение».

*Практика (5 ч.):* «Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», игры с использованием скороговорок, «Два мороза», эстафеты математические, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

## **Тема 3: Подвижные игры (15ч.)**

*Теория (3ч.):* правила игр, инструктаж по ТБ. Виды игр. Предупреждение травоопасных ситуаций.

*Практика (12 ч.):* групповые игры без разделения на команды. Командные игры. Игры “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна» ,«Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде».

## **Тема 4: Спортивные игры (3ч)**

*Практика (3ч):* подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

## **Тема 5: Спортивные праздники (4 ч.)**

*Практика (4ч.):* «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры», «Смелые, сильные, ловкие».

## Организационно-педагогические условия реализации программы

### Кадровое обеспечение программы

Реализация программы осуществляется учителем начальных классов.

### Материально – техническое обеспечение программы

- скакалки, коврики, шведская стенка, маты, гимнастическая скамейка, обручи, приспособленное помещение.
- мячи баскетбольный, футбольный, волейбольный.
- медицинская аптечка.

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке.

**Используемое оборудование:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, маты.

**Информационное и методическое обеспечение:** наличие программы, наглядных пособий, презентаций, методических разработок, рекомендаций;– видео-, фото-, интернет источники.

### Методические материалы

Методы и формы обучения по данной программе определяются требованиями с учетом индивидуальных способностей, развитием и саморазвитием личности.

Формы обучения: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, народные приметы.

### Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

## **Формы аттестации и оценочные материалы**

### **Формы аттестации**

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

Вводный (стартовый)- осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;

текущий– задания, которые выполняются в процессе обучения;

итоговый - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический

мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях: весёлые старты, спортивные эстафеты, спортивные праздники;

### **Оценочные материалы:**

1. Тестирование обучающихся.
2. Тестовые задания для промежуточной аттестации.
3. Устный опрос.
4. Выполнение персональных практических заданий.
5. Участие в конкурсах, спортивных фестивалях, смотрах-конкурсах, соревнованиях.

### **Формы отслеживания и фиксации педагогом образовательных результатов:**

- журнал учёта посещаемости;
- рабочие листы;
- фото и видео с занятий;
- отзывы детей и родителей.

### **Тематическое планирование занятий программы «Быстрее.Выше.Сильнее»**

№	Раздел	Дата	Тип занятия	Кол-во ак. ч.	Тема занятия	Форма контроля
1.	Народные игры		Теория	1	Инструктаж по ТБ. Игровые правила. Отработка игровых приёмов	Тестирование, наблюдение
2.			Практика	1	Игры «У медведя во бору», «Горелки»	Наблюдение, контроль

3.			Практика	1	Игры «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	Наблюдение, контроль
4.			Практика	1	Игры «Горелки», «Наседка и коршун»	Наблюдение, контроль
5.			Практика	1	Игры «Кот и мышь» «Локомотив».	Наблюдение, контроль
6.			Практика	1	Игры «Большой мяч», «Укротитель зверей», «Удар по верёвочке»	Наблюдение, контроль
7	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи		Теория	1	Беседа «Мир движений и здоровье». Правила игр.	Беседа
8			Практика	1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Наблюдение, контроль
9			Практика	1	Игры на развитие внимания и памяти «Карлики – великаны» «Запомни- порядок», «Два Мороза»	Наблюдение, контроль
10			Практика	1	Игры на развитие памяти «Художник», «Всё помню»	Наблюдение, контроль
11			Практика	1	Игры на развитие воображения «Запрещённые движения», «Море волнуется»	Наблюдение, контроль
12			Практика	1	Игры на развитие мышления и речи «Угадай чей голосок», «Определи игрушку»	Наблюдение, контроль
13	Подвижные игры		Теория	1	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка. Знакомство с правилами и проведение	Беседа

				игр	
14		Практика	1	Эстафеты с санками и лыжами	Эстафета
15		Практик	1	Игры с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	Наблюдение, контроль
16		Практика	1	Игры «Не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	Наблюдение, контроль
17		Практика	1	Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	Наблюдение, контроль
18		Практика	1	Весёлые старты со скакалкой	Эстафета
19		Теория	1	Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками.	Беседа. Самостоятельная работа
20		Практика	1	Отработка упражнений на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»	Контроль
21		Практика	1	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	Разучивание и проведение игр
22		Практика	1	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	Наблюдение, контроль
23		Теория а	1	Игры со скакалкой и мячом	Наблюдение, контроль
24		Практика	1	Игры «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»	Наблюдение, контроль

25			Практика	1	Игра на совершенствование координации движения «Прыгай через ров»	Наблюдение, контроль
26			Практика	1	Игра «Салки с мячом».	Наблюдение, контроль
27			Практика	1	Игра «Охота на куропаток».	Наблюдение, контроль
28	Спортивные игры		Практика	1	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов
29			Практика	1	Баскетбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов
30			Практика	1	Волейбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов
31	Спортивные праздники		Практика	1	Спортивный праздник «Сильные, смелые, ловкие». Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	Эстафета, контроль
32			Практика	1	Олимпийские игры	Контроль

33			Практика	1	Большие гонки	Эстафеты с предметами и без
34			Практика	1	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	Подведение итогов

### Список используемой литературы

1. В. К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение. 1980г.
2. В. Г. Яковлев, В. П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
3. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград : Учитель, 2011. – 167 с.
4. В. И. Лях комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2005.

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
  6. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М. :Просвещение, 2010
  7. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М. : Просвещение, 2011
  8. Основы гигиены и санитарии. Колёсов Д.В., Марш Р.Д. – М.:Просвещение, 2005
  9. Настольная книга для учителя физической культуры. Погадаев Г.И. –М.:ФиС, 2000.
- 
1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
  2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
  3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
  4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
  5. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.



