

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» п. Усть-Лэкчим

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 7
от «23» июня 2022г.

Утверждаю;
Директор МОУ «СОШ»
п. Усть – Лэкчим
И.А. Турьсва
И.А. Турьсва
Приказ № 60-ОД
от «23» июня 2022г.



Дополнительная общеразвивающая
программа

«Растём играя»

Направленность: физкультурно - спортивная
Базовый уровень
Возраст учащихся 6-12 лет
Срок реализации-1 год обучения

Разработчик: Сердитов Виталий Андреевич

п. Усть - Лэкчим
2022 г

Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по физкультурно – спортивной направленности «Растём играя» для учащихся возраста 6-12 лет разработана на основе:

- - Федеральный Закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- Санитарные правила 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 281;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2;

- приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

- приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п;

- Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09–3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07–27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

- Устав МОУ «СОШ» п. Усть - Лэкчим

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2011г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях. М.: «Просвещение», 2013г.

Актуальность программы «Растём играя» заключается в том, что она направлена на формирование основ физической культуры и здорового образа жизни среди обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в ходе ее реализации у обучающихся, кроме предметных, формируются учебно-познавательные, коммуникативные и информационные компетенции.

Новизна программы «Растём играя». Данная программа позволяет придать физическому воспитанию школьников системный и целенаправленный характер, упорядочить подготовку к спортивным и подвижным играм.

Отличительные особенности данной программы

Программа направлена на повышение интереса обучающихся к физической культуре и спорту и предназначена обеспечить:

- участие молодежи в реализации государственной политики в области спортивного и оздоровительного воспитания;
- приобретение умений и навыков спортивно игровой деятельности;
- воспитание ответственности за порученное дело, дисциплинированности, исполнительности.

Уровень сложности программы: стартовый.

Адресат программы «Растём играя»:

Программа ориентирована на младших школьников 6-12 лет. Специальной подготовки не предусматривается, учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося. Группы могут быть сформированы одного возраста или разных возрастных категорий.

Объем программы – 72 часов за весь период обучения.

Сроки освоения программы – 36 недель

Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная, групповая. В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни) может быть организовано самостоятельное изучение программного материала учащимися с последующим контролем со стороны педагога.

В процессе обучения используются различные **формы занятий** (индивидуальные, групповые) и различные **виды занятий** (практические занятия, выполнение самостоятельной работы, спортивные соревнования и другие). Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретические сведения даются на соответствующих занятиях перед новыми видами деятельности обучающихся. Для изложения теоретических вопросов используются такие методы работы как рассказ, беседа, сообщения.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю: 2 академических часа (40 минут).

Продолжительность одного часа занятий для учащихся составляет 45 мин. Перерыв между занятиями 10 минут.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
I	2	72

Цель программы:

сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья при помощи подвижных игр.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играми;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и

укрепления здоровья;

Развивающие:

- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в

различных по сложности условиях.

Воспитательные:

- формирование творческого подхода к поставленной задаче;
- формирование творческого отношения по выполняемой работе;
- воспитание умения работать в коллективе;
- ориентирование на совместный труд;
- ориентирование на здоровьесбережение и охрану здоровья.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	5	5	0
2	Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь	5	5	0
3	Подвижные игры (с элементами лёгкой атлетики, с основами акробатики, с основами лыжной подготовки, игры-забавы, игры-сопровождающиеся текстом)	62	0	62
Итого часов		72	10	62

Содержание учебного плана

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры.(с элементами лёгкой атлетики, с основами акробатики, с основами лыжной подготовки, игры-забавы, игры- сопровождающиеся текстом)

«Игра белок», «Разведчики», «Хвостики», «Паровозик», «Удочка с прыжками», «Сокол и голуби», «Лиса и куры», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Метко в цель», «Салки с большими мячами» и т.д.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий;
- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного характера;
- развитие внимательности, целеустремленности, умения преодолевать трудности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;

Метапредметные результаты

- принимать учебную задачу, планировать учебную деятельность;
- адекватно воспринимать оценочные суждения педагога и товарищей;
- различать способ и результат действия;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками.
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль реализации поставленной задачи;
- вносить коррективы в действия с учетом сделанных ошибок;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осуществлять поиск информации;
- аргументировать свою точку зрения, выслушивать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.

Предметные результаты

- Иметь представление о двигательном режиме первоклассника;

- Понимать роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
- Знать названия подвижных игр, инвентарь, оборудование; правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми; правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия
- Уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях; выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости); играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

- кабинет, оборудованный рабочими местами;
- компьютер;
- проектор;
- спортивный зал;
- автомат АК-74, ОЗК, пневматические винтовки;
- спортивное оборудование,
- противогазы,
- костюмы ОЗК

Для организации занятий : спортивный зал, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, медицинская аптечка.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Материально-техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов,

правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого обучающегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Программы по «Физической культуре»	Д
1.3	Физическая культура. Учебник 1-4классы .	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.	Д
2.2	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
2.3	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	В.И.Лях : Физическая культура. 1-4 классы Учебник . «Просвещение»	Ф
4	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
4.1	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.3	Стенка гимнастическая	П
4.4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П

4.5	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.6	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.7	Палка гимнастическая	К
4.8	Скакалка детская	К
4.9	Мат гимнастический	П
4.10	Кегли	К
4.11	Обруч детский	Д
4.12	Рулетка измерительная	К
4.13	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
4.14	Щит баскетбольный тренировочный	Д
4.15	Сетка волейбольная	Д

Методическое обеспечение. 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 школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

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

Начало работы включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом

воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Особую роль в работе со школьниками играет педагог. Его умение быть не только наставником, но и старшим товарищем, создает у них чувство уверенности в своих силах, формирует благоприятный микроклимат для занятий.

Список литературы.

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
5. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
6. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя..
7. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях. Просвещение 2010
8. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.

Учебно-методический комплекс

Приложение 1

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1		Вас приглашает страна Игр. Мир движений.	2	1	1
2		Дорога к доброму здоровью. Красивая осанка.	2	1	1
3		Здоровье в порядке- спасибо зарядке .Учись быстроте и ловкости.	2	1	1
4		Сила нужна каждому.	2	1	1
5		Ловкий. Гибкий. Игры с мячом	2	1	1
6		Весёлая скакалка.	2	1	1
7		«Мой весёлый, звонкий мяч»	2	1	1
8		Развитие быстроты.	2	1	1
9		Кто быстрее?	2	1	1
10		Скакалочка-выручалочка.	2	1	1
11		Ловкая и коварная гимнастическая палка.	2	0	2
12		Команда быстроногих .	2	0	2
13		Выбираем бег.	2	0	2
14		Метко в цель.	2	0	2
15		Путешествие по островам.	2	0	2
16		Развиваем точность движений.	2	0	2
17		Горка зовёт.	2	0	2
18		Зимнее солнышко.	2	0	2

19		Зимние забавы.	2	0	2
20		Штурм высоты.	2	0	2
21		Снежные фигуры.	2	0	2
22		Закрепление. Игры на свежем воздухе.	2	0	2
23		Мы строим крепость	2	0	2
24		Мы строим крепость	2	0	2
25		Игры на снегу	2	0	2
26		Удивительная пальчиковая гимнастика.	2	0	2
27		Развитие скоростных качеств.	2	0	2
28		Развитие выносливости.	3	0	3
29		Развитие реакции.	3	0	3
30		Эстафеты с кубиками	3	0	3
31		Прыжок за прыжком.	3	0	3
32		Мир движений и здоровья.	3	0	3
33		Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	3	0	3
		Итого	72	10	62

Таблица нормативов

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики уровень "в" – 3б.	мальчики уровень "с"- 2б.	мальчики уровень "н"- 1б.	девочки уровень "в"- 3б.	девочки уровень "с"- 2б.	девочки уровень "н"-1б.
Челночный бег 3*10м	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

Критерии оценивания

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
21-15	14-8(7)	до 7 (мальчики) до 6 (девочки)

Формы подведения итогов

Формы подведения итогов реализации данной программы являются:

- Участие в конкурсах и соревнованиях различного уровня (школьного, муниципального, регионального, Всероссийского);
- Самой высокой результативностью этой программы будет усвоение и запоминание учащимися этих игр, разучивание их со сверстниками, игры на переменах, в школьных и загородных лагерях.