

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

Принято:  
педагогическим советом  
Протокол № 7  
от 08 июня 2023г.

Утверждаю:  
Директор МОУ «СОШ» п. Усть-  
Лэжчим

*И.А. Турьева*  
И.А. Турьева  
Приказ № 46/ОД  
от 08 июня 2023г.



Дополнительная общеобразовательная 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 - Лэжчим  
2023 г.

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Растём играя» для учащихся возраста 6-12 лет. 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.

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.

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

**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.

**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: базовый.

**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 40 мин. Перерыв между занятиями 10 минут.

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

### Цель и задачи программы

#### Планируемые результаты

**Цель программы:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья при помощи подвижных игр.

| Задачи  | Планируемые результаты   |
|---|--|
| <p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;</li> <li>- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играми;</li> <li>- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать умения ориентироваться в</li> </ul> | <p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий;</li> <li>- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного характера;</li> <li>- развитие внимательности, целеустремленности, умения преодолевать трудности;</li> <li>- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;</li> </ul> |

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.

- 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. |
|--|------------------|

### Содержание программы Учебный план

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

### 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.

---

**Формы текущего контроля успеваемости,**

## промежуточной и итоговой аттестации

Аттестация учащихся включает в себя:

- **входной контроль** учащихся. Форма – контрольные испытания;
- **промежуточную аттестацию** успеваемости учащихся. Форма промежуточной аттестации – контрольные испытания;
- **итоговую аттестацию** учащихся после освоения всего объема дополнительной общеразвивающей программы. Форма итоговой аттестации – контрольные испытания.

**Текущий контроль** успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

| <b>Виды аттестации, сроки проведения</b> | <b>Цель</b>  | <b>Содержание</b>      | <b>Форма</b>          | <b>Контрольно-измерительные материалы<br/>Критерии</b> |
|--|--|------------------------|-----------------------|--|
| Входной контроль.<br>(сентябрь)          | Определить исходный уровень подготовленности учащихся  | контрольные испытания. | контрольные испытания | Приложение 2   |
| Промежуточная аттестация.<br>(декабрь)   | Определить уровень усвоения пройденного материала по темам за первое полугодие учебного года | контрольные испытания. | контрольные испытания | Приложения 2   |
| Итоговый контроль<br>(май)               | Определить уровень усвоения программного материала за второе полугодие учебного года         | контрольные испытания  | контрольные испытания | Приложение 2   |

### Условия реализации программы Материально – техническое обеспечение.

Для организации занятий : спортивный зал, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, медицинская аптечка, бревно гимнастическое напольное , перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м), комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты), мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, кегли, обруч детский, рулетка измерительная, лыжи детские (с креплениями и палками), щит баскетбольный тренировочный, сетка волейбольная.

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.

#### **Методическое обеспечение**

##### **Информационно-методическое обеспечение:**

- методические разработки и планы-конспекты занятий, инструкционные карты.

##### **Литература:**

1. Гульянц Э.К. Учите детей мастерить. – М.: Просвещение, 1984.-158с.
2. Коноплева Н.П. Вторая жизнь вещей. – М.: Просвещение, 1993.-176с.
3. Нагибина М.И. Чудеса для детей из ненужных вещей.– Ярославль: Академия развития, 1998.-192с.
- 4.Перевертень Т.И. Самоделки из разных материалов. - М.: Просвещение, 1985г.- 112с.

#### **Методическое обеспечение**

##### **Информационно-методическое обеспечение:**

- 1) Степанова О.А Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2007. – 175с.
- 2) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта - М.: Издательский дом «Академия», 2007. – 234с.

#### **Список литературы**

##### **Нормативно-правовые документы**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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» (п.3.6).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

9. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
11. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
12. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.);
13. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г. № 385-р).
14. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Корткеросском районе (утвержден распоряжением Главы муниципального района «Корткеросский» - руководителем администрации от 15.12.2022г. № 275-р).
15. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>)
16. Устав МОУ «СОШ» п. Усть - Лэкчим;
17. Лицензия на осуществление деятельности «СОШ» п. Усть - Лэкчим.

### Литература

- 1) Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов-на-Дону: издательство «Феникс», 2004. – 187 с.
- 2) Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы Учебник . – М.: Просвещение, 2006. – 235 с.
- 3) Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. - М.: Баласс, 2012. – 128 с.
- 4) Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
- 5) Дмитриев В.Н. Игры на открытом воздухе. - М.: Изд. Дом МСП, 1998. 234 с.

### Приложение 1

#### Учебно-методический комплекс Календарно - тематический план

| № п/п | Дата проведения | Название разделов и тем                        | Количество часов |        |          |
|-------|-----------------|--|------------------|--------|----------|
|       |                 |  | Всего            | Теория | Практика |
| 1-2   |                 | Вас приглашает страна Игр.<br>Мир движений.    | 2                | 1      | 1        |
| 3-4   |                 | Дорога к доброму здоровью.<br>Красивая осанка. | 2                | 1      | 1        |
| 5-6   |                 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке .Учись     | 2                | 1      | 1        |



|         |  |   |   |          |          |
|---------|--|---|---|----------|----------|
|         |  | быстроте и ловкости.                    |   |          |          |
| 7-8     |  | Сила нужна каждому.                     | 2 | 1        | 1        |
| 9-10    |  | Ловкий. Гибкий. Игры с мячом            | 2 | 1        | 1        |
| 11-12   |  | Весёлая скакалка.                       | 2 | 1        | 1        |
| 13-14   |  | «Мой весёлый, звонкий мяч»              | 2 | 1        | 1        |
| 15-16   |  | Развитие быстроты.                      | 2 | 1        | 1        |
| 17-18   |  | Кто быстрее?                            | 2 | <b>1</b> | <b>1</b> |
| 19-20   |  | Скакалочка-выручалочка.                 | 2 | <b>1</b> | <b>1</b> |
| 21 - 22 |  | Ловкая и коварная гимнастическая палка. | 2 | <b>0</b> | <b>2</b> |
| 23-24   |  | Команда быстроногих .                   | 2 | <b>0</b> | <b>2</b> |
| 25 - 26 |  | Выбираем бег.                           | 2 | <b>0</b> | <b>2</b> |
| 27-28   |  | Метко в цель.                           | 2 | <b>0</b> | <b>2</b> |
| 29-30   |  | Путешествие по островам.                | 2 | <b>0</b> | <b>2</b> |
| 31 - 32 |  | Развиваем точность движений.            | 2 | <b>0</b> | <b>2</b> |
| 33-34   |  | Горка зовёт.                            | 2 | <b>0</b> | <b>2</b> |
| 35 - 36 |  | Зимнее солнышко.                        | 2 | <b>0</b> | <b>2</b> |
| 37-38   |  | Зимние забавы.                          | 2 | <b>0</b> | <b>2</b> |
| 39-40   |  | Штурм высоты.                           | 2 | <b>0</b> | <b>2</b> |
| 41-42   |  | Снежные фигуры.                         | 2 | <b>0</b> | <b>2</b> |
| 43-44   |  | Закрепление. Игры на свежем воздухе.    | 2 | <b>0</b> | <b>2</b> |
| 45-46   |  | Мы строим крепость                      | 2 | <b>0</b> | <b>2</b> |
| 47-48   |  | Мы строим крепость                      | 2 | <b>0</b> | <b>2</b> |
| 49-50   |  | Игры на снегу                           | 2 | <b>0</b> | <b>2</b> |
| 51-52   |  | Удивительная пальчиковая гимнастика.    | 2 | <b>0</b> | <b>2</b> |



Таблица нормативов

| Контрольное упражнение          | единица измерения | мальчики<br>уровень<br>"в" – 3б. | мальчики<br>уровень<br>"с"- 2б. | мальчики<br>уровень<br>"н"- 1б. | девочки<br>уровень<br>"в"- 3б. | девочки<br>уровень<br>"с"- 2б. | девочки<br>уровень<br>"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)<br>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.