

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

Принято:  
педагогическим советом  
протокол № 07  
от «23» июня 2024г.

Утверждаю:  
Директор МОУ «СОШ» п. Усть – Лэкчим  
Черкас / З.Н. Черкасова  
Приказ № 65-ОД  
От «30» июня 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Растём, играя»**

Направленность: физкультурно - спортивная  
Уровень: базовый  
Срок реализации: 1 год  
Возраст учащихся: 6-12 лет

Разработчик:  
Сердитов Виталий Андреевич

## **Комплекс основных характеристик программы Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Растём, играя» имеет физкультурно – спортивную направленность, адресована учащимся в возрасте 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.

**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 (45 минут).

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

<b>Год обучения</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
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>                      - 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;</p> <p><b>Развивающие:</b>                      - 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.</p> <p><b>Воспитательные:</b>                      - 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.</p>	<p align="center"><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; воспитание чувства справедливости, ответственности;</li> </ul> <p align="center"><b>Метапредметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать учебную задачу, планировать учебную деятельность;</li> <li>- адекватно воспринимать оценочные суждения педагога и товарищей;</li> <li>- различать способ и результат действия;</li> <li>- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</li> <li>- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками;</li> <li>- осуществлять итоговый и пошаговый контроль реализации поставленной задачи;</li> <li>- вносить коррективы в действия с учетом сделанных ошибок;</li> <li>- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</li> <li>- осуществлять поиск информации;</li> <li>- аргументировать свою точку зрения, выслушивать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.</li> </ul> <p align="center"><b>Предметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь представление о двигательном режиме первоклассника;</li> <li>- понимать роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;</li> <li>- знать названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;</li> <li>- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми; правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;</li> <li>- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;</li> <li>- 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);</li> <li>- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;</li> <li>- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;</li> <li>- демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.</li> </ul>

**Содержание программы  
Учебно – тематический 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 учебно – тематического 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**

Порядок аттестации учащихся регламентируется положением «Об аттестации учащихся» в МОУ «СОШ» п. Усть – Лэкчим. Аттестация учащихся включает в себя:

- **входной контроль** учащихся. Форма – контрольные испытания;
- **промежуточную аттестацию** успеваемости учащихся. Форма промежуточной аттестации – контрольные испытания;
- **итоговый контроль** учащихся после освоения всего объема дополнительной общеразвивающей программы. Форма итоговой аттестации – контрольные испытания;
- **текущий контроль** успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

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

### **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.

### **Методы и технологии обучения и воспитания**

Практические занятия проводятся с целью закрепления и совершенствования ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива.

Устное изложение бывает в виде объяснения, рассказа или лекции. Обсуждение изучаемого материала применяется для углубления, закрепления и систематизации знаний на занятиях. Оно осуществляется в ходе бесед, классно-групповых занятий.

Беседа представляет собой способ усвоения знаний путём ответов на вопросы. Она является для обучаемых процессом решения логически связанных между собой теоретических и практических задач. Классно-групповое занятие во многом напоминает развёрнутую беседу. Однако теоретические и практические вопросы обсуждаются на нём более основательно, чем в ходе беседы. Обучаемые не просто отвечают на вопросы, а глубоко анализируют факты и явления, сами делают обобщение и выводы, углубляют и расширяют свои знания.

Показ (демонстрация) – наиболее эффективный путь обучения. Метод показа представляет собой совокупность приёмов и действий, с помощью которых у обучаемых создаётся наглядный образ изучаемого предмета.

Практическая работа выполняется после того, как будет усвоен определённый объём знаний, навыков и умений. В ходе работы усвоенное ранее закрепляется, компенсируется, совершенствуется.

Самостоятельное изучение учебного материала является важнейшим методом учёбы. Метод самостоятельного изучения материала – это совокупность приёмов и способов, с помощью которых обучаемые без непосредственного участия педагога закрепляют ранее приобретённые знания, навыки и умения, а также овладевают новыми. Основными видами самостоятельной работы являются работа с печатными источниками, самостоятельные тренировки, коллективный просмотр учебных видеофильмов.

В программе применяются приемы: игра, создание проблемной ситуации, построение алгоритма, составления программы и т. д.

### **Принципы обучения**

- Принцип научности, системности, последовательности;
- принцип доступности и посильности;
- принцип дифференциации;
- принцип наглядности;
- принцип сочетания различных форм обучения;
- принцип последовательного усложнения;
- принцип учета возрастных особенностей;
- принцип развивающей деятельности;
- принцип психологической комфортности;
- принцип вариативности.

**Современные педагогические технологии**, используемые в реализации образовательного процесса (личностно-ориентированные, в том числе игровые, элементы здоровьесберегающих технологий) в сочетании с современными ИКТ-технологиями могут существенно повысить эффективность образовательного процесса, решить стоящие перед педагогом задачи воспитания всесторонне развитой, творчески свободной личности.

С целью формирования навыков и расширения опыта самостоятельной работы учащихся предусмотрены следующие формы деятельности: работа с информационными ресурсами, проекты, просмотр, прослушивание, упражнения и т. д.

### **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 - Лэчим;
17. Лицензия на осуществление деятельности «СОШ» п. Усть - Лэчим.

#### **Литература для педагога**

- 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.

## Календарно - тематический план

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1-2		Вас приглашает страна Игр.	2	1	1
3-4		Красивая осанка.	2	1	1
5-6		Здоровье в порядке- спасибо зарядке .	2	1	1
7-8		Сила нужна каждому.	2	1	1
9-10		Игры с мячом	2		2
11-12		Весёлая скакалка.	2		2
13-14		«Мой весёлый, звонкий мяч»	2		2
15-16		Развитие быстроты.	2		2
17-18		Кто быстрее?	2		2
19-20		Скакалочка-выручалочка.	2		2
21 - 22		Ловкая и коварная гимнастическая палка.	2		2
23-24		Команда быстроногих .	2		2
25 - 26		Выбираем бег.	2		2
27-28		Метко в цель.	2		2
29-30		Путешествие по островам.	2		2
31 - 32		Развиваем точность движений.	2		2
33-34		Горка зовёт.	2		2
35 - 36		Зимнее солнышко.	2		2
37-38		Зимние забавы.	2		2
39-40		Штурм высоты.	2		2
41-42		Снежные фигуры.	2		2
43-44		Закрепление. Игры на свежем воздухе.	2		2
45-46		Мы строим крепость	2		2

47-48		Мы строим крепость	2		2
49-50		Игры на снегу	2		2
51-52		Удивительная пальчиковая гимнастика.	2		2
53-54		Развитие скоростных качеств.	2		2
55-57		Развитие выносливости.	3		3
58-60		Развитие реакции.	3		3
61-63		Эстафеты с кубиками	3		3
64-66		Прыжок за прыжком.	3		3
67-69		Мир движений и здоровья.	3		3
70-72		Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	3		3
Итого			<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>



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, Приложение 5

### Программа воспитания к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности «Растём, играя»

#### I. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана для обучающихся от 6 до 12 лет, занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности

«Растём, играя», с целью организации с ними воспитательной работы.

Воспитательная работа направлена на создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности обучающегося, максимальное раскрытие личностного потенциала ребёнка, формирование мотивации к самореализации и личностным достижениям, подготовку к творческому труду в различных сферах научной и практической деятельности, успешной социализации ребёнка в современном обществе.

**II. Цель программы:** создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

#### Задачи:

- содействовать в развитии таких качеств, как трудолюбие, аккуратность, самостоятельность, ответственность, активность, стремление к достижению высоких результатов;
- содействовать формированию культуры общения и поведения в коллективе.

### III. Планируемые результаты

В результате реализации программы воспитания у учащихся будут сформированы такие качества как:

- дисциплинированность, ответственность, самоорганизация;
- навыки творческого подхода к решению любых задач, в работе на результат;
- интерес к техническим профессиям;
- умение выступать публично.

### IV. План организации воспитательного процесса

№	Содержание деятельности	Виды и формы деятельности	Мероприятия
1	Развитие творческих и интеллектуальных способностей обучающихся, повышение их кругозора.	Групповое и индивидуальное участие в творческой и интеллектуальной деятельности.	Участие в выставках, конкурсах, олимпиадах, викторинах, квестах, квизах.
2	Формирование представлений о здоровом образе жизни и личной ответственности за собственное здоровье, профилактика вредных привычек, пропаганда занятий физкультурой и спортом.	Соблюдение техники безопасности и требований к организации труда во время учебных занятий.	Просветительская работа среди обучающихся по пропаганде здорового образа жизни.
3	Воспитание бережного отношения к природе, экологическом поведении, стремления к охране и восстановлению окружающей природной среды.	Соблюдение техники безопасности и требований к организации труда во время учебных занятий.	Участие во Всероссийском экологическом диктанте, всероссийских субботниках.
5	Духовно-нравственное развитие и воспитание детей, формирование ответственной гражданской позиции, интереса к общественной жизни, патриотизма	Участие во всероссийских акциях.	Мероприятия ко Дню Победы: «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка».
6	Формирование отношения к семье как основе российского общества и нравственным ценностям семейной жизни.	Организация совместных мероприятий с обучающимися и родителями. Применение различных форм работы с родителями: беседы, родительские собрания, дни открытых дверей и т.д.	Мероприятия ко Дню матери, Дню пожилого человека, к Новому году, Международному женскому дню, Дню защитников Отечества
7	Организация совместного развивающего досуга	Посещение учреждений культуры, музеев, выставок и	Посещение социокультурного

	обучающихся на основе их предпочтений, возрастных особенностей, взаимоотношений в коллективе	досуговых мероприятий технической направленности.	центра п.Усть-Лэкчим
8	Формирование детского коллектива, развитие самоуправления, лидерских качеств, умения принимать и отстаивать самостоятельные решения	Выборы старосты учебной группы, капитана команды для участия в соревнованиях, совместное обсуждение вопросов проведения занятий, выполнение самостоятельных учебных задач	Совместное участие в соревнованиях, конкурсах