

МО КАМЕНСКИЙ ГО СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПИРОГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**Рассмотрено:**

на заседании педагогического Совета  
«23» 08. 2024 года  
Протокол № 1

**Утверждена:**

Приказом № 172 от «26» 08. 2024 г.  
директор МКОУ ДО  
«Пироговская средняя школа»  
\_\_\_\_\_ Л.А. Гракова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Вперёд со спортом»**

Физкультурно-спортивной направленности  
(базовый уровень)

*возраст обучающихся: 7-11 лет  
срок реализации программы: 1 года*

Составитель программы:  
Гусев Андрей Геннадьевич  
педагог дополнительного образования

с. Сипавское, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Вперёд со спортом» реализует физкультурно-спортивную направленность в начальной школе. Реализация дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Актуальность рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Программа «Вперёд со спортом» дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в

себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

В системе начального обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического и физического. Именно в начальных классах закладываются основы социально активной личности, проявляющей интерес к игровой деятельности, самостоятельности, уважения и другие ценные качества, способствующие усвоению требований к жизни утверждению в ней.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Программа отличается тем, что:**

- позволяет через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

— содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

— программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для обучающихся 7 - 11 лет. Набор детей в объединение осуществляется в начале учебного года. Программа реализуется в очной форме.

В состав кружка входят обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям.

### **Количество учащихся**

Наполняемость группы – 15-30 человек.

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

1 год обучения - 34 часов в год

### **Форма и режим занятий**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Группа занимается 1 раз в неделю.

Занятия проводятся по 40 минут в соответствии с нормами СанПина. 80% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

В состав кружка входят обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям.

### **Цели программы:**

-создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

-приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

### **Задачи, решаемые в рамках данной программы:**

-обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

-познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

-воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

-развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;

-воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;

-учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

-развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

### **Ценностные ориентиры:**

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и умений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний, умений и навыков. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

### **Данная программа строится на принципах:**

-Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

-Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками. Спорт и оздоровление дают юному человеку опыт жизни в обществе, могут создавать условия для позитивно направленного самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

-Патриотизма – предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых и предметов) идентификация себя с Россией, её культурой.

-Культура-сообразности предполагает, что физкультурно-спортивная направленность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур.

-Обеспечение мотивации.

-Диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

-Природа-сообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность младших школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

-При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

### **Основные направления реализации программы:**

-организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

-организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

- организация и проведение подвижных и спортивных игр;

-организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

- активное использование спортивной площадки и спортивного зала;

-проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми.

**Формы занятий:**

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- часы здоровья

**Алгоритм работы с подвижными играми.**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

**В результате освоения программного материала по дополнительному образованию учащихся начальной школы должны иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных и спортивных играх и их правилах;
- о различных видах подвижных игр и их правилах;
- о правилах составления комплексов разминки;
- о правилах проведения игр, эстафет и праздников;
- о правилах поведения во время игры;
- не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

**уметь:**

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;

-играть в подвижные игры;

-соблюдать правила игры;

-организовать подвижные игры (3-4);

-работать в коллективе;

-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;

-выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

-выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

## **2.Планируемые результаты освоения программы:**

Воспитательные результаты работы по данной программе дополнительного образования можно оценить по двум уровням.

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

### **Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

**Метапредметным** результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

### **Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

### **Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физкультурно-спортивных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

-овладение умениями организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	Количество часов
I.	<b>Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!</b>	1
II.	<b>В здоровом теле - здоровый дух!</b>	24
III.	<b>Игры на развитие психических процессов.</b>	4
IV.	<b>Спортивные игры</b>	4
VI	<b>Итоговое занятие.</b>	1
<b>Всего:</b>		<b>34</b>

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема задания	Дата	Примечание
1	Вводное занятие. Я выбираю здоровый образ жизни! Беседа по ТБ.		Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.
2	Народные игры. Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки»		Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности

			активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.
<b>3</b>	Игры с бегом. «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место»		
<b>4</b>	Игры для формирования правильной осанки. «Хвостики», «Паровоз».		
<b>5</b>	Игры на развитие психических процессов «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».		
<b>6</b>	Игры – эстафеты. «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда».		
<b>7</b>	Игры с прыжками. «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи»		
<b>8</b>	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай».		
<b>9</b>	Игры с разными предметами. «Городки», «Лапта».		
<b>10</b>	Игры на развитие психических процессов. «Волшебная палитра».		
<b>11</b>	Игры с лазанием и перелезанием. «Распутай верёвочку»,		
<b>12</b>	Сюжетные игры. «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка» «Гуси-Лебеди».		
<b>13</b>	Игры на развитие психических процессов. «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».		Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти,

			внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).
<b>14</b>	Час здоровья. «Спортивные почемучки» викторины, посвященные спорту.		
<b>15</b>	Игры с бегом. «Салки по кругу», «Кто быстрее?», «Сумей догнать»		
<b>16</b>	Игры для формирования правильной осанки. «Паровоз», «Бои на бревне».		
<b>17</b>	Игры – эстафеты. «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».		
<b>18</b>	Игры на развитие психических процессов. «Художник»		
<b>19</b>	Игры с прыжками. «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Чехарда».		
<b>20</b>	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Попади и поймай», «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки».		
<b>21</b>	Игры с разными предметами. «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек».		
<b>22</b>	Спортивные игры. <u>Пионербол</u> . Отработка игровых приёмов.		

23	Спортивные игры. <u>Пионербол</u> . Игра.		
24	Игры с лазанием и перелезанием. «Кошки- мышки», «Цепи кованы».		
25	Игры на развитие психических процессов. «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».		
26	Поисковые игры. Жмурки на местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».		
27	Игры с бегом. «Колдунчики», «Два Мороза» , «Дорожки».		
28	Игры-сцеплялки. », «Репка», «Дракон».		
29	Сюжетные игры. «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки“ “Море волнуется ”, “Медведь и пчелы”, “Зайцы и волк”, “Воробушки и кот”, “Белые медведи”, “Вороны и воробьи».		
30	Игры на развитие психических процессов. Упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок»		
31	Спортивные игры. <u>Пионербол</u> . Игра.		Спортивные игры по упрощенным правилам.
32	Игры на развитие психических процессов. «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».		
33	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Мяч водящему»,		

	«Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч»,		
<b>34</b>	Итоговое занятие		Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого обучающегося.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

(оформлены в виде приложения № 1)

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;
- «День здоровья».

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (оформлены в виде приложения № 2)**

### **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. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.
7. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008.- 140с.
8. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадын Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
9. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадын Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.

10. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.: ВАКО, 2011.- 48с.- Контрольно - измерительные материалы

## Приложение № 1

### Оценочные материалы

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	7	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
	8	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
	9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
	10	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,2
Челночный бег 3*10м	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
	8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,8	9,7
	9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	10	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
Прыжок в длину с места, см	7	100	115	155	90	110	150
	8	110	125	165	100	125	155
	9	120	130	175	110	135	160
	10	130	140	185	120	140	170
Наклон вперед из положения сидя	7	1	4	9	2	7	11
	8	1	4	7	2	7	12
	9	1	4	7	2	7	13
	10	2	5	8	3	9	14
Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой)	7	1	2	4	2	5	12
	8	1	2	4	3	6	14
	9	1	3	5	3	7	16
	10	1	3	5	4	8	18
Бег 1000м/с	7	-	-	-	-	-	-

	8	-	-	-	-	-	-
	9	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00
	10	5,30	5,00	4,30	6,30	5,40	