

**Российская Федерация**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«СОСНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**  
238641, РФ, Калининградская область, Полесский район, пос.Сосновка, ул.Центральная 14,  
Тел./факс (40158)2-32-36, 2-32-35 Е – mail: [sosnovka\\_school39@mail.ru](mailto:sosnovka_school39@mail.ru)

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «24» мая 2024 г.  
Приказ № 82/1

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Сосновская ООШ»  
\_\_\_\_\_/ Е.В.Афанасьев  
«24» мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Весёлый спорт»**

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:  
Кушнир Марина Николаевна  
учитель физической культуры

п. Сосновка, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Программа ДООП физкультурно – спортивной направленности «Весёлый спорт» разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. Исходными предпосылками разработки данной программы явились необходимость укрепления здоровья и закалывания обучающихся, достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой, приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств развития творческой активной личности, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа обеспечивает реализацию социального заказа общества по формированию высоко нравственной, физически здоровой, духовно богатой личности.

Реализация данной программы создает условия для координации усилий семьи и образовательного учреждения в стойкой направленности личности на здоровый образ жизни.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Идеи программы заключается в том, что неотъемлемой частью физического развития и становления личности является физическое воспитание школьников. Проблема сохранения и укрепления здоровья человека относится к глобальным проблемам современности. Одна из основных причин хронических заболеваний современного человека - его физическая бездеятельность. В то же время современный образ жизни характеризуется заметным сокращением двигательной активности, появлением и развитием вредных для здоровья привычек.

Физкультурно-спортивная деятельность является специфической сферой активности человека, поэтому занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития как физических, так и духовных качеств ребенка, его познавательной, эмоционально-волевой сфер.

Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворное влияние на детей дошкольного возраста. Данная программа позволяет научить детей физическим упражнениям, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой заранее поставленной цели. Подвижные игры в основном — коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения согласовывать свои движения с движениями других играющих.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлый спорт» имеет физкультурно – спортивную направленность.

### **Уровень освоения программы**

В дополнительном образовании под уровнем понимают степень сложности и объема содержательного компонента программы. Определяются: ознакомительный, базовый и углубленный уровень программы. Каждый обучающийся должен иметь доступ к любому из уровней программы, что определяется его стартовой готовностью к освоению образовательной программы, а материал образовательной программы, должен учитывать особенности тех

обучающихся, которые могут испытывать объективные сложности при освоении образовательной программы.

Общекультурный (ознакомительный) уровень: включает образовательно-познавательные программы, или модули программ, рассчитанные на возраст детей от 6-10 лет. Программы реализуются в доступных формах организационно-массовой деятельности и работе объединений по интересам, обеспечивая широкий охват детей. Уровень освоения данных программ предполагает удовлетворение познавательных интересов ребенка, расширение информированности в данной образовательной области, формирование интереса, а также приобретение первоначальных умений и навыков.

Общекультурный (базовый) включает комплексные образовательные программы или модули, направленные на освоение определенного вида творческой деятельности. Этот уровень предполагает развитие компетентности в данной образовательной области, сформированности навыков на уровне практического применения.

На втором уровне реализуется образовательно-развивающая деятельность с детьми, у которых уже сформировался интерес к определенному виду деятельности и приобретены первоначальные знания, умения и навыки. На этом уровне у детей присутствует более глубокая внутренняя мотивация к изучению выбранного вида творческой деятельности.

Продвинутый (углубленный) уровень: включает в себя образовательные программы или модули программ углубленного изучения специализированной направленности, предполагающих выстраивание индивидуальной траектории дальнейшего личностного, творческого, культурного и профессионального самоопределения каждого участника образовательного процесса.

Уровень освоения программы – базовый.

### **Актуальность образовательной программы**

Актуальность программы заключается в том, что неотъемлемой частью физического развития и становления личности является физическое воспитание школьников. Проблема сохранения и укрепления здоровья человека относится к глобальным проблемам современности. Одна из основных причин хронических заболеваний современного человека - его физическая бездеятельность. В то же время современный образ жизни характеризуется заметным сокращением двигательной активности, появлением и развитием вредных для здоровья привычек.

Физкультурно-спортивная деятельность является специфической сферой активности человека, поэтому занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития как физических, так и духовных качеств ребенка, его познавательной, эмоционально-волевой сфер.

Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворное влияние на детей школьного возраста. Данная программа позволяет научить детей физическим упражнениям, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой заранее поставленной цели. Подвижные игры в основном — коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения согласовывать свои движения с движениями других играющих.

## **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

заключается в том, что она обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Содержание программы направлено на достижение целей, формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося. Обучающиеся, имеющие соответствующий необходимым требованиям уровень знаний, умений, навыков могут быть зачислены в программу углубленного уровня.

## **Практическая значимость образовательной программы**

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта. Во время физкультурных праздников привлекать школьников к активному участию в спортивных развлечениях, соревнованиях. Проводимые занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллектива, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Обучающиеся научатся правильно выполнять физические движения, элементы владения мячом и прочим спортивным инвентарем и оборудованием.

В результате освоения программы, обучающиеся освоят правила подвижных и спортивных игр, участвовать в соревнованиях и эстафетах. А также поднять уровень своего физического развития.

## **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

Обосновывая содержание программы и логику его развертывания, следует показать связи между разделами программы, межпредметные связи, связи с другими программами, преемственность дополнительной общеобразовательной программы с основной образовательной программой определенной ступени общего образования. Важно продумать особенности взаимодействия с другими организациями или другими субъектами, взаимодействие с родителями обучающихся.

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип гармоничного воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности в развитии физических качеств, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения ребенка;
- принцип физического развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности ребенка
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

## **Отличительные особенности программы**

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся. Отличительной особенностью программы является физкультурно-спортивная направленность. Развитие координации, быстроты и точности движений – все это является неотъемлемой частью занятий подвижными и спортивными играми, необходимым для укрепления здоровья и развития детей. Формирование привычки к активному отдыху, в том числе с использованием спортивных и подвижных игр является одним из важных результатов внедрения программы.

### **Цель образовательной программы программы:**

- удовлетворение потребности младших школьников в движении;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятие решения
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- охрана и укрепление физического и психологического здоровья младших школьников.

### **Задачи образовательной программы:**

#### *Образовательные:*

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству;
- расширение кругозора младших школьников.
- формировать у учащихся основы здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности;

#### *Развивающие:*

- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);

#### *Воспитательные:*

- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Программа составлена в соответствии с возрастными, психолого-педагогическими особенностями обучающихся. Социальная и личностная адаптация, самореализация и самовыражение, обучение навыкам самостоятельных занятий физкультурой и спортом являются необходимой основой для дальнейшего развития физических качеств обучающихся и соблюдения здорового образа жизни.

Если есть какие-то условия набора детей, это необходимо указать (пол, степень предварительной подготовки, уровень образования детей, степень сформированности интересов к предлагаемой предметной области, наличие желаний, наличие способностей, физическое здоровье детей и т.д.). Принимаются ли все желающие или при приеме существует отбор на основании прослушивания, тестирования, просмотра и т.д.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение осуществляется из числа обучающихся 1-4 классов МБОУ «Сосновская ООШ». Программа рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с разновозрастными детьми в возрасте от 7 - 11 лет.

Программа реализуется в рамках Губернаторской программы «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся.

Состав групп 10-15 человек.

**Форма обучения по образовательной программе** – очная, а также допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов – 72. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 мин. Недельная нагрузка: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

### **Объем и срок реализации программы**

Данная программа рассчитана на 9 месяцев.

## **Основные методы обучения**

Метод — способ достижения цели, совокупность приемов и операций теоретического или практического освоения действительности, а также человеческой деятельности, организованной определенным образом. На занятиях учебных групп и коллективов может использоваться несколько методов, при этом они будут взаимопроникать друг в друга, характеризуюя разностороннее взаимодействие педагогов и обучающихся.

В современных технологических условиях процесс обучения требует методологической адаптации с учетом новых ресурсов и их специфических особенностей.

Участие в образовательных событиях позволяет обучающимся пробовать себя в конкурсных режимах и демонстрировать успехи и достижения. При организации образовательных событий сочетаются индивидуальные и групповые формы деятельности и творчества, разновозрастное сотрудничество, возможность «командного зачета», рефлексивная деятельность, выделяется время для отдыха, неформального общения и релаксации. У обучающихся повышается познавательная активность, раскрывается их потенциал, вырабатывается умение конструктивно взаимодействовать друг с другом.

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению этого материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как решение практических задач, умение ставить цель, планировать достижение этой цели.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

2 часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы; формируются успешные способы профессиональной деятельности;

Зчасть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется форма творческих занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся на дальнейшее развитие. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к изучению материала.

Метод дискуссии учит обучающихся отстаивать свое мнение и слушать других.

Например, при изготовлении .....обучающимся необходимо высказаться, аргументированно защитить свою работу. Учебные дискуссии обогащают представления обучающихся по теме, упорядочивают и закрепляют знания.

Деловая игра, как средство моделирования разнообразных условий профессиональной деятельности (включая экстремальные), показывает им возможность выбора этой сферы деятельности в качестве будущей профессии.

Ролевая игра позволяет участникам представить себя в предложенной ситуации, ощутить те или иные состояния более реально, почувствовать последствия тех или иных действий и принять решение.

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решении поставленной задачи совместно с педагогом.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным чертежам, схемам и др.);
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях. При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы:

- проблемного изложения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений);
- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);
- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);
- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);
- стимулирования (соревнования, выставки, поощрения).

### **Планируемые результаты**

#### Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое,

интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### Мета-предметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы

- решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в секционной деятельности;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей,

- планирования и регуляции своей деятельности.

#### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:



- Входной контроль - проводится при формировании коллектива
- изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: (сентябрь)
- Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года (декабрь)
- Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка (май)

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- открытое занятие;
- соревнования;
- «День здоровья».
- Спортивный праздник «Будь здоров»
- Спортивный праздник «Мама, папа я – дружная семья!»
- Спортивный праздник «Спорт-это жизнь!»
- Спортивный праздник «Мы здоровое поколение»

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

Материально – техническое обеспечение

*Занятия с обучающимися проходят:*

Спортивная площадка - соответствующий санитарным нормам СанПин.

Футбольное поле - соответствующий санитарным нормам СанПин.

Класс(для теоретических занятий) - соответствующий санитарным норма СанПин.

Спортивный зал - соответствующий санитарным нормам СанПин.

*Инвентарь:*

Мячи (баскетбольные, волейбольные, рэгбийные, футбольные, для настольного тенниса).

Ракетки для настольного тенниса

Стол для настольного тенниса

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жёсткая

Перекладина гимнастическая навесная

Мяч для метания

Мяч набивной (медицин-бол) - 1 кг

Скакалка гимнастическая

Палочка эстафетная

Секундомер

Доска информационная

Рулетка

Мат гимнастический

Гантели виниловые 0,5 кг

Фишки разметки

Обручи

## Кадровое обеспечение реализации программы

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; высшее либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки» без предъявления требования к опыту практической работы.

## Оценочные и методические материалы.

*Критерии оценок параметров, определяющих уровень подготовленности по программе:*

Упражнения	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3x10	9,1 - 9,8	9,9 - 10,2	10,3 –10,6	9,6 – 10,4	10,5 –10,8	10,9 - 11,5
Метание мяча в цель из 5 попыток	4	3	1	3	2	1
Многоскоки 8 прыжков(м)	12,5 -11,0	10,5 - 9,0	8,5 – 6,0	12,0 –10,0	9,5 – 8,0	7,5 – 5,0
Подтягивание в весе и vise лежа (раз)	4 - 3	2	1	13 - 8	7 - 6	5 - 4
Прыжок в длину с места, см	125 - 120	119 - 115	114 - 110	115 - 110	109 - 100	99 - 90
Наклон вперед не сгибая ног	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 1000м	Без учета времени			Без учета времени		

## Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- Инструкции по технике безопасности 10 шт.
- методические и учебные пособия, разработки;
- учебно-методический комплекс;

- инструкции по безопасному поведению в спортивном зале;
- плакаты, брошюры;
- видеофильмы;
- музыка;
- разработки игр, викторин, бесед, экскурсий, конкурсов;
- книги, журналы для занятий физическими упражнениями – учебные фильмы для детей

**Уровневая дифференциация образовательной программы (для разноуровневых программ).** Каждый обучающийся должен иметь доступ к любому из уровней, что определяется его стартовой готовностью к освоению образовательной программы, а материал образовательной программы, должен учитывать особенности тех обучающихся, которые могут испытывать объективные сложности при освоении образовательной программы.

К вводному уровню относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 5 до 18 лет. При этом срок освоения программы составляет не менее 10 часов. Результатом обучения является освоение обучающимися образовательной программы и переход на ознакомительный уровень не менее 20% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

К ознакомительному уровню относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 5 до 18 лет. При этом срок освоения программы составляет не менее 3 месяцев, время обучения – от 1 до 3 часов в неделю. Результатом обучения является освоение обучающимися образовательной программы и переход на базовый уровень не менее 25% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

К базовому уровню относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 8 до 18 лет, осваивающим программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, программы среднего профессионального образования, основные программы профессионального обучения. При этом срок освоения программы составляет не менее 1 года, время обучения – от 2 до 6 часов в неделю для программ, формирующих современные умения и навыки для учебы, жизни и труда; от 3 до 5 часов в неделю для иных программ. Результатом обучения является участие в конкурсных мероприятиях, включенных в рекомендуемый Министерством образования Калининградской области перечень, а также региональных, муниципальных и всероссийских олимпиадах не менее 50% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам; включение в число победителей и призёров перечня конкурсных мероприятий, рекомендуемых Министерством образования Калининградской области, а также региональных, муниципальных и всероссийских олимпиад не менее 10% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам; переход на углублённый уровень не менее 25% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

К углублённому уровню относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 12 до 18 лет, осваивающим программы основного общего, среднего общего образования, программы среднего профессионального образования, основные программы профессионального обучения. При этом срок освоения программы составляет не

менее 1 года, время обучения – от 2 до 8 часов в неделю для программ, формирующих современные умения и навыки для учебы, жизни и труда; не менее 2 лет, время обучения – от 4 до 8 часов в неделю для иных программ. Результатом обучения является участие в конкурсных мероприятиях, включенных в рекомендуемый Министерством образования Калининградской области перечень, а также городских и всероссийских олимпиадах не менее 80% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам; включение в число победителей и призёров перечня конкурсных мероприятий, рекомендуемых Министерством образования Калининградской области, а также городских и всероссийских олимпиад не менее 50% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

## **Содержание программы (72 часа, 2 часа в неделю)**

### **Раздел 1. Водное занятие**

#### **Тема I. Физическая культура и спорт в России**

Теория-1час Понятия о физической культуре и спорте, как средство укрепления здоровья и подготовки о трудовой деятельности. Сведения о пользе физических упражнений и спорта для укрепления здоровья. Формирования правильной осанки детей младшего школьного возраста

#### **Тема 2. Правила поведения в спортивном зале**

Теория –3 часа Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Установка снарядов и меры предосторожности при пользовании ими. Основные меры предупреждения травм.

#### **Тема 3. Меры предупреждения спортивного травматизма**

Теория-4 часа Соблюдение правил организации занятий поведения в спортивном зале. Воспитание дисциплины и взаимопомощи в процессе обучения физическим упражнениям. Виды помощи при выполнении физических упражнений. Удобная обувь, спортивная одежда.

### **Раздел 2. Общеразвивающие упражнения**

#### **Практика**

Строевые упражнения. Стойка «смирно» и «вольно»; повороты направо, налево, кругом. Построение и перестроение: построение в одну шеренгу «по линии», в круг в колонну по одному, два, три и четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба и бег; ходьба на носках, с крестным и приставным шагом, в полу-приседе выпадами. Бег обычным 8 шагом, на носках. Разнообразные прыжки. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, с мячом, с обручем и т.д

#### **Тема 1. Упражнения с обручем**

Практика. Вращения обруча на одной руке, вращения на поясе, подбрасывания и ловля обруча

#### **Тема 2. Упражнения с мячом**

##### **Практика.**

Развивает координацию, быстроту, реакцию. Подбрасывать и ловить мяч в верх стоя, лежа на спине, лёжа на животе, сидя на пятках. Обводить мячом. Правильно ударять мячом в одну точку.

#### **Тема 3. Упражнения со скакалкой**

##### **Практика**

Обучения вращения одной рукой, обучения двумя руками. Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту через скакалку, прыжки на скакалке.

### **Раздел 3. Подвижные игры**

#### Тема 1. Предупреждение травматизма

##### Теория

Овладение технически правильными приемами игры. Контроль за состоянием площадок и полей, оборудованием и инвентарем, используемым на занятиях. Тщательная подготовка одежды и обуви. Использование предусмотренных правилами защитных приспособлений. Проведение воспитательной работы с детьми по предупреждению нарушений дисциплины.

#### Тема 2. Правила подвижных игр

Теория-(1 час) Объяснения правил подвижных игр.

#### Тема 3. Игры с текстовым сопровождением

##### Практика.

Подвижные игры сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений. «По ровненькой дорожке», «Лошадки», «Мы – веселые ребята», «Дожди», «У медведя во бору», «Гуси - лебеди», «Мышеловка», «Два мороза», «Горелки», «Краски», «Фанты», «Бабка Ёжка».

#### Тема 4. Игры с мячом

##### Практика

Интереснее игру делают специальные названия для бросков: «Пуля», «Свечка», «Картошка», «Бомба», «Охотники и утки», игры на внимания и др.

#### Тема 5. Игры на свежем воздухе

##### Практика.

Русская народная игра: «Защита крепости»

Русская народная игра: «Белки, орехи, шишки»

Русская народная игра: «Птицы и клетка»

Групповая игра: «Ловля парами»

Групповая игра: «Мяч по кругу»

Групповая игра «Светофор»

Командная игра: «Вороны и воробьи»

Русская народная игра «Водяной», «Бездомный заяц», «Два Мороза», «Городки»

### **Раздел 4. Спортивно - подвижные игры**

#### Тема 1. Меры предупреждения спортивного травматизма

##### Теория

Запрещается проведения спортивных занятий без педагога. Врачебный допуск для занятий. Удобная спортивная одежда. Правильный показ упражнений и тщательный инструктаж занимающегося.

#### Тема 2. Правила спортивных игр

Иметь представления об основных элементах технике спортивных игр и спортивных упражнений, правилах спортивных состязаний, видах спортивного инвентаря.

#### Тема 3. Мини футбол

##### Практика

Техника ведения мяча: обучение и совершенствование некоторых способов ведения мяча. Удары правой и левой ногой по неподвижному,

катящемуся и летящему мячу с различными направлениями. Остановка мяча различными способами, забивания мяча в ворота.

Тема 4. Мини баскетбол

Практика

Перебрасывания мяча друг другу, попадания в кольцо, ведения мяча левой и правой рукой. Подбрасывания мяча в верх с хлопком, с поворотом и т.д.

Тема 5. Пионербол

Практика

Перебрасывать через сетку. Работа в парах, ловля мяча на прижимая к груди, броски мяча на дальность. Учебная игра.

### **Раздел 5. Спортивные эстафеты**

Практика. Эстафеты с мячами, с обручами, скакалками, с предметами, преодоление препятствий на время. Работа в парах, как индивидуальное, так в командах, шуточная эстафета с шарами, шуточная олимпиада, эстафета по сказкам. Игра - поймай мяч. Игры типа эстафеты с бегом: метание, переноска предметов, преодоление препятствий. Эстафета с элементами специальной физической подготовкой. Игра «Тэг - регби», «Мини футбол».

### **Раздел 6. Соревнования**

Практика 2 часа Спортивные эстафеты, мини соревнования по футболу, баскетболу, «Сказочные эстафеты», «Шуточная олимпиада по видам спорта», эстафета «Дружная семейка» и т.д. Врачебный контроль (наличие мед. допуска).

## **Учебный план**

№	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
	<b>Раздел 1. Вводное занятие</b>	3		
	Тема 1. Физическая культура и спорт в России		1	
	Тема 2. Правила поведения в спортзале		1	
	Тема 3. Меры предупреждения спортивного травматизма		1	
	<b>Раздел 2. Общеразвивающие упражнения</b>	12		
	Тема 1. Упражнения с обручем			4
	Тема 2. Упражнения с мячом			4
	Тема 3. Упражнения со скакалкой			4
	<b>Раздел 3. Подвижные игры</b>	14		
	Тема 1. Предупреждение травматизма		1	
	Тема 2. Правила подвижных игр		1	
	Тема 3. Игры с текстовым сопровождением			4
	Тема 4. Игры с мячом			4
	Тема 5. Игры на свежем воздухе			4
	<b>Раздел 4. Спортивно - подвижные игры</b>	26		
	Тема 1. Предупреждение травматизма		1	
	Тема 2. Правила спортивных игр		1	
	Тема 3. Мини-футбол			8
	Тема 4. Мини-баскетбол			8
	Тема 5. Пионербол			8
	<b>Раздел 3. Спортивные эстафеты</b>	13		
	Тема 1. Правила спортивных эстафет		1	12
	<b>Раздел 6. Соревнования</b>	2		4
	<b>Итого</b>	72	8	64

## Календарно - учебный график программы

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Весёлый спорт»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Продолжительность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.24-31.05.25

### Рабочая программа воспитания содержит:

- цель и особенности организуемого воспитательного процесса;
- формы и содержание деятельности (конкретное практическое наполнение различных видов и форм деятельности., организационная оболочка деятельности, виды и формы индивидуальной или совместной с детьми деятельности, для достижения цели воспитания (ролевая игра или игра по станциям, беседа или дискуссия, поход выходного дня, трудовой десант и т.п.).
- планируемые результаты и формы их проявления;
- календарный план воспитательной работы, разрабатываемый в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности.

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

*Гражданско-патриотическое* – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

*Нравственное и духовное воспитание* – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

*Воспитание положительного отношения к труду и творчеству* – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

*Интеллектуальное воспитание* – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

*Здоровье-сберегающее воспитание* – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

*Социокультурное и медиа-культурное воспитание* – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия»,

«межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

*Правовое воспитание и культура безопасности* – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

*Воспитание семейных ценностей* – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

*Формирование коммуникативной культуры* – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

*Экологическое воспитание* – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

*Художественно-эстетическое воспитание* – обогащение чувственного, эмоционально-ценностного, эстетического опыта обучающихся; развитие художественно-образного мышления, способностей к творчеству.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятия	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командо-образование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Октябрь-май
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Март
9.	Совместные соревнования с родителями	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Декабрь, май



## Список литературы:

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 №599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 NN№ 597.

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. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для педагога дополнительного образования:

Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012г.

Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: -М.: Просвещение

Для обучающихся и родителей:

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.