

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Правдинского муниципального округа «Средняя школа п. Дружба»  
238405, Россия, Калининградская область, Правдинский район,  
поселок Дружба, ул. Школьная, 7  
тел/факс: 8(401-57) 7-74-42 e-mail: drujba07@bk.ru**

---

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» мая 2023 г.  
Протокол №7

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Средней школы п. Дружба  
Рог М.А.  
Приказ №111 от «29» мая 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юные олимпийцы»**

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

Автор программы:  
Паркаули Владислав Джемалович,  
педагог дополнительного образования  
п. Дружба

п. Дружба, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Предметом программы «Юные олимпийцы» как учебной дисциплины является создание и применение навыков физической культуры.

Физическая нагрузка дает ребенку возможность отработать навыки сразу по нескольким направлениям: выявить и развивать спортивные наклонности у детей младшего школьного возраста, повысить двигательную активность детей, коррекции и укрепления здоровья, формирование у детей устойчивого интереса к занятию спортом.

В рамках проектной деятельности по программе «Юный олимпиец» ученики развивают спортивные наклонности и осваивают последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков, что дает возможность сохранить физическое и психическое здоровье ребенка. Итог, обучающиеся участвуют в различных соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровня. Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

Данная программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «Умная PROдлётка», является бесплатной для обучающихся и предназначена для детей младшего школьного возраста.

**Ведущая идея программы** — мотивация учащихся на ведение здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки. Данный курс актуален тем, что помогает обучающимся не только укрепить свое физическое и психическое здоровье, но помогает разнообразить интерес детей к спорту через игровые методы.

**Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**  
*Ключевые понятия:*

**Физическая культура** - область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности.

**Спортивные наклонности** - отбор способных детей и их спортивная ориентация.

**Соревнования** - форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата.

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные олимпийцы» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Уровень освоения программы**

Данная программа разработана для обучения детей, в содержание которой включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.), в практической части следует использовать комплексные занятия.

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и

оздоровительными целями занятия;

- каждое практическое занятие состоит из трех частей;
- включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий;
- упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики;
- проводятся подвижные и спортивные игры.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Уровень освоения программы – базовый.

**Актуальность.** В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимым.

Разработка данной Программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья обучающихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

#### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные олимпийцы» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть оптимальным уровнем развития физических качеств. В процессе занятий обучающиеся получают дополнительные знания и специальные упражнения, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

#### **Практическая значимость образовательной программы**

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут не только устранить или смягчить собственную непоседливость, чрезмерную утомляемость, угловатость, замкнутость, подавленность, но, и, являясь сегодня одной из основных форм массового приобщения подрастающего поколения к спорту, решит одну из приоритетных проблем педагогики и психологии, - разовьёт физические и творческие способности детей.

Именно творческие способности стимулируют формирование особых качеств ума: наблюдательности, умению сопоставлять, анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости, качеств, необходимых любому молодому человеку XXI века.

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

Образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

- *Индивидуального подхода к обучающимся*

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо

производить с учетом личностных особенностей каждого обучающегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

- *Наглядности*

Использование наглядности повышает внимание обучающихся, углубляет их интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

### **Отличительные особенности программы**

Весь учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребенка, является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям обучающихся.

Предметом обучения по Программе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, самостоятельности.

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

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные олимпийцы» предназначена для детей в возрасте 7-11 лет.

Набор детей в объединение – свободный при наличии медицинской справки о состоянии здоровья обучающихся.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Состав групп 15-20 человек.

Группы формируются с учетом возраста, индивидуально- психологических, физических и иных особенностей.

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМнаяПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся.

Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов. Программа предназначена для учащихся Средней школы п. Дружба.

**Форма обучения по образовательной программе - очная.**

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

Общее количество часов– 72 часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - для младших школьников – 40 минут с перерывом 10 минут между занятиями.

Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

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

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы «Юные олимпийцы» требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации и участие в соревнованиях.

### **Основные формы и методы обучения**

В ходе реализации программы используются следующие формы обучения:

*По охвату детей:* групповые, коллективные.

*По характеру учебной деятельности:*

- беседы (вопросно-ответный метод активного взаимодействия педагога и учащихся на занятиях, используется в теоретической части занятия);

- консультации (проводятся по запросу учащихся с целью устранения пробелов в знаниях и умениях; уточнению усвоенного; ответы на вопросы, возникшие в процессе учебной работы и оказания помощи в овладении разными видами учебной и практической деятельности);

- практические занятия (проводятся после изучения теоретических основ с целью отработки практических умений).

*Методы и приемы обучения:* игровые, словесные, практические.

### **Планируемые результаты:**

**Обучающиеся будут знать:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов различных видов физических упражнений;

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках различными способами;

- выполнять строевые упражнения;

- демонстрировать уровень физической подготовленности

**Механизм оценивания образовательных результатов.** Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы в конце освоения модуля.

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

Итоговый контроль проводится в виде итоговой аттестации (по окончанию освоения программы).

Обучающиеся участвуют в различных соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровней.

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

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной

программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

#### **Материально-техническое обеспечение**

- Скамейка односторонняя 1680\*1500\*380 – 2 шт.
- Скамейка гимнастическая 2,5 м. – 2 шт.
- Стенка гимнастическая 0,8\*2,8 м. – 12 шт.
- Козел гимнастический – 1 шт.
- Стойка для прыжков в высоту – 1 шт.
- Конь гимнастический прыжковой – 1 шт.
- Мат «Классики» - 1 шт.
- Мат «Кто дальше?» - 1 шт.
- Мат гимнастический 100х120 складной – 3 шт.
- Детский спортивный комплекс «Пионер» - 1 шт.
- Детский спортивный комплекс «Комета» - 1 шт.
- Игровой модуль «Пятнашки» - 1 шт.
- Стенка «Аврора» - 1 шт.
- Шведская стенка – 1 шт.
- Обруч гимнастический алюминиевый 0,75 м – 10 шт.
- Обруч гимнастический алюминиевый 0,9 м – 10 шт.
- Мяч попрыгун 55 см. с рожками – 3 шт.
- Палка гимнастическая – 10 шт.
- Планка для прыжков в высоту – 1 шт.
- Фишки разметочные – 1 набор.
- Мостик гимнастический пружинный – 1 шт.
- Скакалки – 30 шт. – Коврик массажный со следочками – 2 шт.
- Змейка-шагайка – 1 шт.
- Ребристая дорожка – 2 шт.
- Фитнес мяч – 10 шт.

#### **Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин**

Спортивный зал, спортивный пришкольный стадион.

#### **Кадровое**

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

**Оценочные и методические материалы** Обучающиеся участвуют в

различных соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровня.

**Методическое обеспечение** На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся.

Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям.

Теоретические занятия целесообразно проводить в форме бесед, лекций, консультаций, дискуссий, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам.

Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому обучающемуся внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания.

По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» обучающихся к обучению младших.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.

Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам:

Занятия по ознакомлению с группой.

Занятия по изучению нового материала.

Повторение и закрепление пройденного материала.

Занятия по изучению нового материала.

Занятия смешанного характера.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.); основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры; заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Контрольные нормативы составляются на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

**Цель образовательной программы:** укрепление здоровья обучающихся посредством повышения уровня физического развития и физической подготовленности.

### **Задачи образовательной программы:**

#### Образовательные:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

#### Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

#### Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- формирование у обучающихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- формирование умения работать в команде;
- способствовать развитию двигательных умений и навыков.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Тема 1. Легкая атлетика (22 часа).**

1. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

2. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

3. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

4. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

5. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах

поочередно.

### **Тема 2. Гимнастика с основами акробатики (25 часов).**

1. Техника выполнения акробатических упражнений (упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.)
2. Акробатические комбинации.
3. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
4. Гимнастические комбинации.
5. Гимнастические упражнения прикладного характера.
6. Прыжки со скакалкой.
7. Передвижение по гимнастической стенке.
8. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Тема 3. Подвижные игры (25 часов).**

1. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
  2. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
  3. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
  4. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
  5. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
- КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юные олимпийцы»
1	Начало учебного года	с 01.09.2023 года
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	6 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий	72 занятия
6	Количество часов	72 часа
7	Окончание учебного года	31.05.2024 года
8	Комплектование групп	с 01.09.2023 года по 15.09.2023 года

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

### **Кадровое обеспечение**

Образовательную деятельность по программе осуществляют педагоги дополнительного образования, соответствующие требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

### **Методическое обеспечение**

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия целесообразно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, дискуссий, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому обучающемуся внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» обучающихся к обучению младших. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Начальные знания о физическом развитии и физической подготовленности	1	2	3
2.	Легкая атлетика		30	30
3.	Подвижные и спортивные игры		25	25
4.	Гимнастика с основами акробатики		14	14
5.	ВСЕГО		72	72

### **Содержание программы**

(72 часа, 2 часа в неделю)

**Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Физическая культура складывается из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание на занятиях уделяется умениям и навыкам. Сложнее дело обстоит со знаниями, теорией. Необходимо раскрывать учащимся подлинный смысл физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, обучающимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений.

### **Легкая атлетика**

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

#### Выполнение двигательных действий:

Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

### **Подвижные и спортивные игры**

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий. Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность.

#### **I. Игры с бегом**

*Теория.* Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Разучивание считалок для выбора ведущего. ТБ при проведении подвижных игр

#### *Практические занятия:*

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры «Фигуры», «Медведь и пчелы», «Второй лишний», «Кот и мышь»
- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры «У медведя во бору», «Краски», «Белые медведи», « Успей перебежать»
- Комплекс упражнений с предметами. Игры «Салки», «Удержи обруч», «Пустое место», «Лягушка»
- Комплекс упражнений в кругу. Игры «Отгадай чей голос?», «Караси и Щуки», «Гуси – лебеди», «Ловишки с приседаниями»

#### **II. Игры с мячом**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

#### *Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты

мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игры «Мяч по полу», «Гусеница», «Перестрелка»

- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игры «Метко в цель», «Бегуны и метатели».

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игры «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».

- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игры «Мяч соседу», «Подвижная цель».

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игры «Охотники и утки», «Передал садись»

### **III. Игра с прыжками**

*Теория.* Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игры «Прыгающие воробышки», «Петушинные бои», «Кенгуру»

- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игры «Удочка», «Лягушата и цапля».

- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».

- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

### **IV. Игры малой подвижности**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игры «Красный, зелёный», «Альпинисты», «Кто быстрее встанет в круг».

- Комплекс упражнений с мешочками. Игры «Разведчики», «Поезд», «Построение в шеренгу», «Карлики, великаны».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры «Летает – не летает», «Копна – тропинка – кочки».

### **V. Эстафеты**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет

*Практические занятия:*

- Беговая эстафета

- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

- Весёлые старты «А, ну-ка мальчики», «А, ну-ка, девочки»

- Эстафета "Вызов номеров"

- Эстафеты с прыжками

- Зимние эстафеты

- Спортивный праздник «Будь здоров»

- Тестирование «Президентские состязания»

## **Гимнастика с основами акробатики**

### Строевые упражнения.

- общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела)

- упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке);

- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса;
- упражнения для развития силы мышц рук;
- упражнения для развития мышц брюшного пресса;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения на гибкость и подвижности в суставах;
- упражнения для развития координации. Прыжки на скакалке.

Прыжки в длину с места.

Подтягивания на верхней и нижней перекладине. Отжимание в упоре лежа.

Комплекс акробатической комбинации.

### **Кадровое обеспечение программы**

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным-педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и к программе;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Для успешной реализации данной программы необходима заинтересованная и профессиональная работа.

### **Требования к квалификации, образованию, стажу работы педагога**

- иметь высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или в области, соответствующей учебной дисциплине

«Физическая культура», либо высшее образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в общеобразовательной организации;

- без предъявления требований к стажу работы;
- пройти обязательный предварительный (при поступлении на работу) и

периодические медицинские осмотры (обследования), а также внеочередные медицинские осмотры (обследования) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;

- к педагогической деятельности не допускаются лица: лишенные права заниматься педагогической деятельностью в соответствии с вступившим в законную силу приговором суда; имеющие или имевшие судимость за преступления, состав и виды которых установлены законодательством Российской Федерации; признанные недееспособными в установленном Федеральным законом порядке; имеющие заболевания, предусмотренные установленным перечнем.

#### **Материально-техническое обеспечение**

- Наличие спортивного зала;
- Наличие спортивного инвентаря.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

#### **Демонстрационный материал:**

- таблицы стандартов физического развития физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
- мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук);
- магнитофон, музыкальные диски.

#### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

- Козёл гимнастический
- Канат для лазанья
- Мост гимнастический подкидной
- Скамейка гимнастическая жёсткая
- Маты гимнастические
- Мяч набивной (1 кг)
- Мяч малый (теннисный)
- Скакалки гимнастические
- Палки гимнастические
- Обручи гимнастические
- Теннисные столы
- Сетки для настольного тенниса
- Бревно гимнастическое напольное
- Стенка гимнастическая
- Перекладина гимнастическая
- Обручи гимнастические

- Мячи( футбольные, баскетбольные, волейбольные)
- Планка для прыжков в высоту
- Стойки для прыжков в высоту
- Щиты с баскетбольными кольцами
- Стойки волейбольные
- Сетка волейбольная
- Конусы
- Кегли

### **Формы аттестации**

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

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- спортивные праздники «А, ну - ка, парни», « А, ну-ка, девочки»;
- 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»;
- Президентские состязания.

### **Формы контроля:**

-открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности;  
 -участие обучающихся в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы;  
 -беседы;  
 -наблюдения;  
 -тестирование.

### **Оценочные материалы**

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом. Текущий контроль умений и навыков осуществляется в процессе освоения обучающимся учебного плана в виде наблюдения.

В ходе занятий обучающиеся осуществляют взаимоконтроль - оценку действий партнера, выявляют ошибки, оказывают помощь по их исправлению. Основой технического и физического совершенствования является самоконтроль.

В рамках текущего контроля предусмотрена оценка выполнения контрольных упражнений по окончании каждой учебной темы.

Итоговый контроль умений и навыков предусматривает проведение тестирования уровня развития двигательных способностей и комплексную оценку по итогам участия в соревнованиях.

## **Методическое обеспечение**

### *Педагогические технологии:*

- 1) Технологии компетентно-ориентированного образования (проектное обучение, портфолио, интерактивное обучение);
- 2) Информационные технологии;
- 3) Технологии развивающего обучения;
- 4) Воспитательные технологии (технология воспитания социально активной личности).

*Алгоритм учебного занятия* - краткая характеристика рекомендуемой структуры занятия (в соответствии с учебным планом) и его этапов:

1. Раздел (наименование раздела в соответствии с учебным планом).
2. Тема занятия (в соответствии с учебным планом).
3. Цель, задачи занятия (направлены на достижения планируемых результатов при освоении конкретной темы занятия по учебному плану).
4. Оборудование, дидактический материал необходимый для организации образовательного процесса в ходе проведения конкретного занятия.
5. Ход занятия - организационный момент, актуализация изученных знания (повторение) обзор самого занятия (с разбивкой на теорию и практику).
6. Анализ. Рефлексия.
7. Список используемой литературы, иных ресурсов для организации образовательного процесса.

## **Рабочая программа воспитания**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству
- 4) интеллектуальное воспитание
- 5) здоровьесберегающее воспитание
- 6) правовое воспитание и культура безопасности
- 7) воспитание семейных ценностей
- 8) формирование коммуникативной культуры
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат:

- повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных

конструкций;

-сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;

-умение работать в команде;

-сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по ТБ и правила поведения на занятиях.	безопасный и здоровый образ жизни	в рамках занятий	сентябрь
2	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	в рамках занятий	Сентябрь-май
3	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, Осеннем кроссе.	Воспитание интеллектуальнопознавательных интересов, здоровьесберегающее направление	в рамках занятий	октябрь-май
4	Участие в соревнованиях к празднику «День защитника Отечества»	Гражданскопатриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	февраль
5	Участие в спортивной конкурсно-развлекательной программе к празднику «8 марта-международный женский день»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	март
6	Участие в спортивных праздниках, весеннем кроссе.	Воспитание положительного отношения к творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	в рамках занятий	апрель
7	Участие в спортивном марафоне, посвященному Дню Победы.	Воспитание положительного отношения к творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	в рамках занятий	май

### Список литературы

#### *Нормативные правовые акты*

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 № 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 «Санитарноэпидемиологические 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" *Для педагога дополнительного образования:*
  1. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М. Вако, 2007. 176с. Мозаика детского отдыха.
  2. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
  3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003 – 268 с.
  4. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. Начальная школа, №1 – 2003 с.57. *Для обучающихся и родителей:*
    1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
    2. Казаков С.В. спортивные игры. Энциклопедический справочник. –Ростов н/д: Феникс, 2004. – 448с.