

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Чаромская школа»

Принята  
решением Педагогического Совета МОУ  
«Чаромская школа»  
Протокол № 11 от 26 июня 2023 года

Утверждена  
приказом № 44 от 26 июня 2023 г.  
Директор МОУ «Чаромская школа»:  
Тиханова Т.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«КРЕПЫШОК»**

Направленность – физкультурно- спортивная

Возраст обучающихся 7-12 лет

Срок реализации программы – 1 год

Составитель программы – педагог дополнительного образования,

Куликова Мария Владимировна

с. Чаромское  
2023 г.

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МОУ «Чаромская школа» (утверждено приказом директора от 24.03.2023 № 20).

**Направленность** программы – физкультурно-спортивная

**Актуальность.** В современном мире к числу наиболее актуальных вопросов образования относится сохранение здоровья подрастающего поколения. Гигиенисты и врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым, так как движение – это преграда любой болезни. Двигательный дефицит приводит к нарушениям сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, снижает силу и работоспособность скелетной мускулатуры, слабость которой непременно вызовет изменение осанки, искривление позвоночника, задержку возрастного развития, ловкости, быстроты, а также выносливости всего организма. Недостаток движения приводит к обменным нарушениям и избыточному отложению жира, и как следствие всего - частые простуды, вялость, раздражительность. Движение – это врожденная потребность организма человека. Полное удовлетворение особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Движение – это и хороший воспитатель. Благодаря ему окружающий мир открывается детям во всем удивительном многообразии. Самый первый жизненный опыт маленького человека связан с движениями глаз, языка, рук, перемещения в пространстве. И первым проявлениям смелости, решительности, своим первым жизненным победам дети тоже обязаны движению.

Программа «Крепышок» призвана удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, дать возможность учащимся ощутить радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

**Педагогическая целесообразность.** Программа составлена с учетом

уровня физического и психологического развития детей старшего дошкольного, младшего школьного возраста, использованы наиболее оптимальные формы организации занятий. Учебный материал акцентирован на ребёнке, на создании эмоционально-комфортного состояния и благоприятных обстоятельств для развития индивидуальности, позитивных личностных качеств.

Содержание программы ориентировано на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой, обеспечение духовно-нравственного воспитания, укрепление здоровья.

**Новизна** данной программы основана на комплексном подходе к формированию мировоззрения детей, осознанного в рамках возрастных возможностей отношения к освоению физкультурных ценностей, что традиционно идентифицируется с социально-психологическими задачами воспитания физической культуры человека. Отличительной особенностью программы является использование коррекционно-оздоровительной работы. Это обусловлено тем, что объединение посещают дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста, имеющие домашнее воспитание и проблемы со здоровьем (часто болеющие, имеющие хронические заболевания). Основу этой работы составляет специально организованные формы двигательной деятельности.

**Адресат программы** - дети в возрасте 7 – 12 лет

*Объём программы:* Данная программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю в течение учебного года.

*Срок освоения программы:* нормативный срок освоения данной программы - 1 год.

*Форма обучения – очная. Реализация программы возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.*

*Язык обучения:* русский

*Уровень программы:* базовый

*Режим занятий:* Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий - 40 минут. Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Виды занятий по программе определяются ее содержанием и предусматривают проведение мастер-классов, выездных соревнований, экскурсий, практических занятий, игр и зачетных уроков.

При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий или с использованием электронного обучения.

*Количество детей в группе:* от 8 до 15 человек

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для воспитания физически развитой личности с высоким уровнем морально-волевых качеств.

**Задачи программы:**

- **Образовательные** (ориентированы на предметный результат): развивать представления о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной

культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем; учить уверенно и активно выполнять основные элементы техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);

- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

**Воспитательные** (ориентированы на личностный результат):

- целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (ловкость, быстроту и общую выносливость);

- укреплять здоровье детей.

**Развивающие** (ориентированы на метапредметный результат):

- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;

- побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр;

- соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;

- закреплять умения ориентировки в пространстве.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

### 1.3 Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа, опрос, входная диагностика, текущий
2.	Раздел «Порядковые упражнения»	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
3.	Раздел «Основные движения»	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	

3.1	Строевые упражнения	3	1	2	контроль , наблюдение, тестирование итоговая аттестация.
3.2	Общеразвивающие упражнения	4	2	2	
3.3	Расслабляющие упражнения	2	1	1	
<b>4.</b>	<b>Раздел «Подвижные игры»</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
4.1	Игры высокой подвижности	2	1	1	
4.2	Игры средней подвижности	2	1	1	
4.3	Игры малой подвижности	2	-	2	
<b>5.</b>	<b>Участие в мероприятиях по общей программе воспитательной работы школы</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	

## 1.4 Содержание программы

### Тема 1. Вводное занятие

Организационный сбор. Правила ТБ. Введение в образовательную программу.

### Раздел 2. «Порядковые упражнения»

*Теория:* Правила выполнения порядковых упражнений.

*Практика:* Выполнение различных видов ходьбы, бега, прыжков, введений мяча.

#### *Ходьба*

Обычная ходьба в колонне, в чередовании с ходьбой на носках, руки вверх; высоко поднимая колени, руки в сторону; на наружных сводах стоп, руки за голову; выпады, руки на пояс; перекат с пятки на носок; «змейкой», огибая предметы; перекрестная ходьба (правая рука и левая нога, как при обычной ходьбе движутся на встречу друг другу. Обязательно следует коснуться рукой колена, на стороне, противоположной руке); ходьба в колонне с различным положением рук; высоко поднимая колени; ходьба спиной вперед; ходьба в колонне с мячом; ходьба парами с заданиями; перешагивая предметы; с ритмичными хлопками под левую ногу; ходьба в полу-приседе.

#### *Бег*

Бег в колонне с изменением темпа, в рассыпную в чередовании с ходьбой в колонне; бег с остановками по сигналу; «змейкой» огибая предметы, с высоким подниманием колена; широким шагом, боковым галопом, с захлестыванием голеней; бег с заданиями на сигнал; по диагонали зала; бег в колонне по два; спиной вперед.

#### *Прыжки*

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед «змейкой»; прыжок в длину с места, расстояние 90 см; из обруча в обруч, положенные в ряд и в шахматном порядке; прыжки в высоту; прыжки на двух ногах через шнур; на двух ногах правым и левым боком; прыжок в длину с разбега.

#### *Ползание*

Ползание на четвереньках «змейкой», огибая предметы; ползание в ряд обручей боком; ползание «по-пластунски» вперед и назад, с переползанием через препятствие; ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч в прямом направлении; ползание поочередно сгибая ноги.

*Ведение мяча.*

Отбивание мяча в ходьбе «змейкой», перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах, отбивание мяча на месте правой и левой рукой, отбивание одной рукой и ловля двумя, ведение мяча правой и левой рукой в прямом направлении, подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля не прижимая к груди, ловля после хлопка, бросок мяча вверх, ловля одной рукой, передача мяча друг другу стоя на коленях, сидя по-турецки.

### **Раздел 3. «Основные движения»**

#### **Тема 3.1. Строевые упражнения**

*Теория:* Правила выполнения строевых упражнений.

*Практика:* Выполнение строевых упражнений под подачу команд педагогом.

Построение в шеренгу; прыжком перестроение в колонну, две колонны, переступанием; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты кругом; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; в движении перестроение через центр парами, противоходом через центр в колонну; расчет на 1-й, 2-й, перестроение на два круга по расчету; построение в две, три, четырехколонны по звеньям, перестроение в круг.

#### **Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения**

*Теория:* Правила выполнения общеразвивающих упражнений

*Практика:* Выполнение общеразвивающих упражнений.

1. Комплекс упражнений с мячом.
2. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.
3. Комплекс упражнений с обручем.
4. Комплекс упражнений с большим обручем в тройках.
5. Комплекс упражнений в парах.
6. Комплекс упражнений у гимнастической стенки.
7. Комплекс упражнений с резиновым мячом ( $d = 20$  см).

#### **Тема 3.3. Расслабляющие упражнения**

*Теория:* Правила выполнения упражнений на расслабление.

*Практика:* Выполнение расслабляющих упражнений.

Расслабляющие упражнения (релаксация) – снятие эмоционального и мышечного напряжения. Релаксация не означает, что дети должны непременно ложиться – наклоны, потягивания и другие движения тоже очень эффективны. Хороший помощник расслабления – детское воображение. Чередование напряжения и расслабления: Упражнение «Штанга». Упражнение «Медвежата в берлоге». Этюды на расслабление: Упражнение «Шалтай-болтай». Упражнение

«Снежная баба». Упражнение «Волшебный цветок». Расслабление по представлению:

Дети ложатся в удобную расслабляющую позу, не мешая друг другу, закрывают глаза. Педагог включает спокойную музыку и успокаивающим голосом четко произносит текст с позитивным образным рядом. Последние фразы произносятся чуть бодрее, громче, быстрее.

#### **Раздел 4. «Подвижные игры»**

##### **Тема 4.1. Игры высокой подвижности**

*Теория:* Виды, отличительные особенности игр высокой подвижности.

*Практика:* Игры «Чье звено быстрее соберется», «Быстро возьми», «Охотники и утки», «Удочка», «Ловцы и обезьяны», «Мяч над веревкой», «Пожиратель рыб», «Переправа».

##### **Тема 4.2. Игры средней подвижности**

*Теория:* Виды, отличительные особенности игр средней подвижности.

*Практика:* Игры «Большая черепаха», «Горячая картошка», «День и ночь», «Дракон», «Забей гол в ворота», «Карлики-великаны», «Смелый охотник «Переправа на плотках».

##### **Тема 4.3. Игры малой подвижности**

*Теория:* Виды, отличительные особенности игр малой подвижности

*Практика:* Игры «Будь внимательным», «Запрещенное движение», «Запомни и повтори».

#### **Тема 5. Участие в мероприятиях по общей программе воспитательной работы школы**

##### **Тема 6. Итоговое занятие**

Подведение итогов года.

##### **1.5 Планируемые результаты**

###### ***Предметные результаты.***

По окончании освоения учебной нагрузки учащиеся должны

Знать:

правила выполнения порядковых, общеразвивающих, строевых упражнений и подвижных игр;

правила безопасного поведения на занятиях физкультурно-спортивной направленности; различные способы перестроения.

Уметь:

правильно выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения в

беге, прыжки;

иметь представление о способах ведения и передачи мяча;

соблюдать темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; работать в паре и команде.

***Личностные результаты:***

повышение выносливости и силы;

развитие гибкости и эластичности мышц и связок, что снижает риск получения травм;

формирование правильной осанки, предупреждение развития сколиоза и плоскостопия;

повышение устойчивости к заболеваниям; развитие координации и ловкости.

***Метапредметные результаты:***

развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

формирование культуры общения и поведения с другими детьми.

***Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий***

**2.1. Календарный учебный график**

1 сентября – начало занятий

31 мая – окончание занятий

Продолжительность учебного года – 34 недели

Тематическое планирование занятий, согласно учебного плана, прописывается в отдельном документе группы, с указанием расписания, формы занятия, формы контроля, выходных и праздничных дней.

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

У каждого учащегося должна быть личная спортивная форма и кроссовки.

***Перечень оборудования, инструментов и материалов:***

Хранится в спортзале:

- Скакалка гимнастическая - 10
- Палка гимнастическая - 10
- Коврик гимнастический - 10
- Мяч волейбольный - 5
- Мат гимнастический - 5

***Кадровое обеспечение:***

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации.

**2.3 Формы аттестации и система оценки результатов обучения по программе**

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
<b>Начальная или входная диагностика</b>		
По факту зачисления в группу	Диагностика стартовых возможностей	Беседа, опрос, тестирование.
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	<p>Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.</p> <p>Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.</p>	<p>Педагогическое наблюдение, устный опрос, викторины, соревнования, тестирование, самостоятельная работа и т.д.</p>
<b>Итоговая диагностика</b>		
В конце каждой темы	<p>Определение степени усвоения учебного материала. Определение результатов обучения.</p>	<p>Соревнование, тестирование.</p>

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** грамоты, дипломы, журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** диагностическая карта, соревнование.

#### Оценочные материалы

Результативность освоения программы оценивается при помощи карт диагностики.

### Карта диагностики успешности обучающихся по программе «Крепышок»

	Ф.И. ребенка	Знания правил	Бег	Планка	Отжимание	Присед	Подтягивания	Владение мячом	Эстафеты
1									
2									
3									

### Уровни усвоения программы

**Низкий.** Ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

**Средний.** Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должностные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

**Высокий.** Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

Проявляет самоконтроль самооценку. Стремится к лучшему результату, оценивает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

### 2.4 Методические материалы

**Методы:** обучения (словесный, наглядный, практический, репродуктивный, проблемный); воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация).

**Учебное занятие** - основная форма организации образовательного процесса. На каждом занятии помимо обучающих задач реализуются воспитательные задачи.

**Формы организации учебного занятия** - беседа, игра, открытое занятие, практическое

занятие, соревнование.

**Дидактические материалы** – инструкционные, задания, упражнения.

**Педагогические технологии, используемые на занятиях**

	Технология	Целевые ориентации	Прогнозируемый результат использования технологий
1.	Технология уровневой дифференциации	- обучение каждого на уровне его возможностей и способностей	- подбор материала по сложности исполнения соответствует возможностям ребёнка
2.	Технология педагогической поддержки	- переход от педагогики требований к педагогике отношений; - единствообучения и воспитания; - гуманно-личностный подход к ребёнку; - формирование положительной «Я – концепции»	- раскрытие возможностей ребёнка; - создание ситуации успеха для каждого ребёнка; - уверенность в своих силах; - право ребёнка на выбор, право на ошибку, право на собственную точку зрения; - установление субъект – субъектных отношений между педагогом и ребёнком; - предоставление возможности ребёнку реализовать себя в положительной деятельности.
3.	Здоровье сберегающие технологии	- создание условий для сохранения здоровья учащихся	- соблюдение санитарно - гигиенических требований (проветривание, оптимальный тепловой режим, освещенность, чистота, соблюдение техники безопасности); - составление расписания и распределение учебной нагрузки в соответствии с требованиями; - смена видов деятельности на занятии; - физпаузы; - индивидуальный подход к учащимся с учётом личностных возможностей; - благоприятный психологический климат.
4.	Игровые технологии	- самореализация внутренних потребностей и склонностей человека; - расширение кругозора, познавательной деятельности; - воспитание качеств личности необходимых для успешного усвоения программного материала; -развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков; - приобщение к нормам и ценностям общества <sup>12</sup>	- игры на воспитание необходимых качеств личности; - игры, направленные на приобретение навыков действия в различных жизненных ситуациях; - игры на развитие коммуникативных навыков; - игры, направленные на успешную адаптацию в постоянно меняющихся обстоятельствах.

В основу оздоровления и физического развития школьников положены современные научные технологии, способствующие развитию физической культуры и личностно-ориентированному здоровьесбережению ребенка. Для этого производится отбор педагогических технологий с учетом возрастных особенностей детей и их функциональных возможностей на данном этапе развития.

Внедряется технология здоровьесберегающей среды:

- обеспечение благоприятной гигиенической обстановки условий для преобладания положительных эмоций у детей;
- оптимальный двигательный режим, основанный на рациональном соотношении разных видов двигательной деятельности (с учетом сезонных, возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников);
- обеспечение нормального температурного режима в помещении, рациональная одежда, оздоровительный бег;
- проектирование физкультурно-игровой среды с целью оздоровления детей и всестороннего развития личности (оснащение занятий и физкультурным оборудованием).

Модернизируется содержание работы с детьми на основе внедрения личностно-ориентированных педагогических технологий:

- проведение дифференцированных занятий с учетом двигательной активности детей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и половозрастных различий;
- внедрение элементов креативной педагогики с целью формирования у детей положительной мотивации к самовыражению в движении и образном перевоплощении для удовлетворения потребности в двигательной активности.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ обще развивающих упражнений и подвижных игр.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На занятиях изучаются различные элементы техники и тактики игр, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, дети знакомятся с новыми двигательными действиями.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц и

другие. Педагогу рекомендуется показывать правильное выполнение движений, играть с воспитанниками и четко, ясно излагать правила игр.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

### **2.5 Воспитательный компонент программы**

**Воспитание** – это целенаправленное управление процессом становления личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации творческого потенциала ребенка, обеспечение активной социальной адаптации, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по преодолению собственных проблем.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебных занятий, так и в процессе подготовки и участия детей в массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

### **2.6 Список литературы**

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания – Ростов- на-Дону.: Феникс, 2008. - 381с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура - М: 2012. - 304с.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка
4. Фирилеева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-ФИ–Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб.: Детство-ПРЕСС, 2010
5. Шалаева Г.В. Ваш малыш от А до Я – М.: «АСТ»:, 2010.













