


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Володарская средняя школа
(МОУ Володарская СШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 12
от «23» мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Володарской СШ
Н.В. Севрюкова
Приказ № 190
от «23» мая 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Быстрее, выше, сильнее»**

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации - 1 год

Уровень программы: стартовый

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Шмаранова Татьяна Федоровна

п. Колхозный

2024год

Содержание дополнительной общеобразовательной программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик.....	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель и задачи программы	7
1.4. Учебно-тематический план (72 часа).....	9
1.5. Содержание учебно-тематического плана.....	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий	14
2.2. Формы аттестации.....	17
2.3. Оценочные материалы	18
2.4. Методические материалы	21
2.5. Условия реализации программы.....	22
2.6. Воспитательный компонент.....	24
3. Список литературы	27

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрее, выше, сильнее» составлена на основании нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
5. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

6. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

8. «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Адаптированные программы:

9. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09)

Локальные акты ОО:

10. Устав образовательной организации.
11. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ организации.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как она нацелена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств, на укрепление физического и психического здоровья детей.

Актуальность программы заключается в том, что в процессе её реализации создаются условия для того, чтобы раскрывать потенциал каждого ребенка, направленный на совершенствование уровня физической подготовленности.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы можно назвать комплексный подход к обучению, его основание на межпредметных связях: легкая атлетика, футбол, баскетбол, волейбол. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления.

Новизна программы.

Новизна образовательной программы состоит в специфике ее содержания, образовательных технологиях, учитывающих возраст и индивидуальные особенности детей, их возможности и потребности. А также предусматривается возможность дистанционного обучения.

Адресат дополнительной общеразвивающей программы

Данная программа рассчитана на обучающихся 6 – 8 лет. Этот возраст – начало учебной деятельности в школе, когда есть несоответствие между теми побуждениями, с которыми он поступил в школу, и теми, которые нужны для успешной жизнедеятельности.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Быстрее, выше, сильнее» строятся с учётом **возрастных особенностей** детей.

Наполняемость группы – 15 человек. Прием в группу осуществляется по желанию, без предварительного отбора.

Основная задача педагога – раскрыть внутренний потенциал детей, пробудить творческие начала в игровой, практической деятельности и в общении.

Психолого-педагогические характеристики

В этот период (6 – 8 лет) в организме ребенка происходит физиологический сдвиг (резкий скачок, сопровождаемый бурным ростом тела и внутренних органов). Это в свою очередь приводит к повышению утомляемости, ранимости ребенка. Во время занятий детей нельзя торопить и подгонять, тем самым, показывая им, что они не умеют работать. Ребенок может замкнуться в себе, потерять интерес к занятиям.

Параллельно с учебной деятельностью ребенок вливается в новый коллектив, включается в процесс межличностного взаимодействия со сверстниками и педагогом. Младшие школьники активно овладевают навыками общения. В этот период происходит установление дружеских контактов, приобретение навыков взаимодействия со сверстниками. Дети в основном спокойны, они доверчиво и открыто относятся к взрослым, признают их авторитет, ждут от них помощи и поддержки.

Уровень дополнительной общеразвивающей программы – стартовый.

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Объем и срок освоения дополнительной общеобразовательной программы

Объем освоения программы: 72 часа в год, 2 часа в неделю.

Срок освоения программы: с сентября 2024 года по май 2025 год.

Форма обучения: очная

Особенности форм проведения занятий: фронтальная, групповая, игровая, парная.

- Фронтальная форма характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.
- Групповая форма предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.
- Игровая форма предусматривает выполнение заданий в процессе игры.
- Парная форма заключается в том, что задания выполняются в парах.

Методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

Особенности организации образовательного процесса:

Обучающиеся в группе от 6 до 8 лет.

Количественный состав объединения составляет не менее 15 человек, состав постоянный. Структура программы предусматривает комплексное обучение по основным направлениям образовательной программы, учитывая индивидуальные потребности и возможности обучающихся.

Режим занятий (Периодичность и продолжительность занятий)

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом не менее 10 минут (продолжительность академического часа 40 минут, при дистанционном обучении – 30 минут в соответствии СанПин 2.3.3.3172-14 и СП 2.4.3648-20.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

1.3 Планируемые результаты освоения программы

Предметные - формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

Обучающиеся должны знать:

- правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;
- о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Обучающиеся должны уметь:

- владеть навыками ведения здорового образа жизни;
- владеть жизненно важными навыками гигиены;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

Личностные - установка на безопасный, здоровый образ жизни, уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов.

Сформированы личностные качества:

- волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребенка: трудолюбие, стремление к победе, лидерство;
- развиваться общее функциональное состояние организма;
- повыситься физическая и умственная работоспособность.

Метапредметные - задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения.

1.4. Учебно-тематический план (72 часа)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	В том числе		
			теория	практика	
Раздел 1. Игры-эстафеты (36 ч)					
1.	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Эстафета с мячами. «Перенеси мяч».	2	1	1	Беседа
2.					
3.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	1		1	ОРУ с гимнастическим и палками
4.	Правила выполнения дыхательных упражнений	1	1		Беседа
5.	Эстафета с мячами. «Кенгуру»	1		1	Наблюдение
6.	Игра с малым мячом. «Под небеса».	1		1	Наблюдение
7.	Эстафеты с мячами.	1		1	Беседа, составление режима дня
8.	Игра с малым мячом. «Под небеса». Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».	1		1	Наблюдение
9.	Эстафета с мячами. «Перенеси мяч».	1		1	Наблюдение
10.	Эстафета с мячами. «Кенгуру»	1		1	Наблюдение
11.	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч».	1		1	Наблюдение
12.	Игра с малым мячом. «Под небеса».	1		1	Беседа, наблюдение
13.	Эстафеты с мячами	1		1	Беседа
14.	Правила игры. «Бег по кочкам».	1		1	Наблюдение

15.	Наш друг режим	1	0,5	0,5	Беседа, составление режима дня
16.	Подвижные игры по выбору учащихся	1		1	Наблюдение
17.	Спортивный праздник «Физкультура!»	1		1	Наблюдение
18.	Лазания и перелазания	2	1	1	Беседа, наблюдение
19.					
20.	Оказание первой помощи	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение
21.	Полоса препятствий	2	1	1	Беседа, наблюдение
22.					
23.	Упражнения в равновесии	2	1	1	Беседа, наблюдение
24.					
25.	Акробатические упражнения	2	1	1	Беседа, наблюдение
26.					
27.	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!»	2	1	1	Беседа, наблюдение
28.					
29.	Зимние игры на воздухе «Снежный боулинг»	2		2	Наблюдение
30.					
31.	Гонки снежных комков	2		2	Наблюдение
32.					
33.	Игра – эстафета «Взятие снежного городка»	2		2	Наблюдение
34.					
35.	Игра зимой на воздухе «Городки»	2		2	Наблюдение
36.					
Раздел 2. Подвижные игры разных народов (31 ч)					
37.	Закаливание в зимний период	1	1		Беседа
38.	Зимние развлечения	1		1	Беседа, наблюдение
39.	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».	2		2	Наблюдение
40.					
41.	Строительные игры из снега. «Скатывание шаров».	1		1	Наблюдение
42.	Игровая программа «Зимние забавы»	2		2	Наблюдение
43.					
44.	«Зимняя импровизация» - лепка скульптур из снега.	2		2	Наблюдение
45.					
46.	Весенние развлечения	1	1		Беседа, наблюдение
47.	Путешествие в страну Витаминию	1	1		Беседа
48.	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	2		2	Наблюдение
49.					
50.	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».	1		1	Наблюдение
51.	Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела».	1		1	Наблюдение
52.	Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок».	1		1	Наблюдение

53.	Игры народов Востока. «Скачки» , «Собери яблоки».	1		1	Наблюдение
54.	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».	1		1	Наблюдение
55.	Подвижные игры по выбору учащихся	1		1	Наблюдение
56.	Знакомство с доктором Активный отдых	1	1		Беседа
57.	Знакомство с доктором Физические упражнения	1		1	Беседа, наблюдение
58.	Преодоление полосы препятствий «Кто быстрее?»	2		2	Наблюдение
59.					
60.	Формирование здорового образа жизни	2	2		Беседа
61.					
62.	Веселое многоборье	2		2	Наблюдение
63.					
64.	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!»	2		2	Наблюдение
65.					
66.	Подвижные игры по выбору учащихся	1		1	Наблюдение
67.	Здравствуй, лето! Отправляемся в поход.	1	1		Беседа
Раздел 3. Воспитательный компонент (5 часов)					
68.	Золотая осень	1		1	Наблюдение, поощрение
69.	Веселые старты	1		1	Наблюдение
70.	Марш Победы	1	0,5	0,5	Наблюдение, поощрение
71.	За здоровый образ жизни	1		1	Наблюдение
72.	В память о победе	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
Итого		72	16	56	

1.5. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Игры-эстафеты (36 ч)

Цель: Познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувство коллективизма и ответственности.

Теория: Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Эстафета с мячами. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).

«Перенеси мяч». Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Правила выполнения дыхательных упражнений. История возникновения игр с мячом. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.

Практика: Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля. Беговые эстафеты. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Эстафета с мячами. «Кенгуру». Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч». Игра с малым мячом. «Под небеса». Эстафеты с мячами. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом. Правила игры. «Бег по кочкам». Эстафета с мячами. «Перенеси мяч». Эстафета с мячами. «Кенгуру». Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч». Игра с малым мячом. «Под небеса». Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Наш друг режим. Подвижные игры по выбору учащихся. Спортивный праздник «Физкульт-ура!». Лазания и перелазания. Оказание первой помощи. Полоса препятствий. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Подвижные игры. «Быстрее, выше, сильнее!». Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Игра зимой на воздухе «Городки». Игра зимой на воздухе. «Снежный боулинг». Гонки снежных комков. Игра – эстафета «Взятие снежного городка».

Оборудование: ноутбук, проектор, мячи, малые мячи, скакалка,

Раздел 2 Подвижные игры разных народов (31 ч)

Цель: Познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России, развивать физические способности детей, координацию движений,

силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

Теория: Закаливание в зимний период. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Зимние развлечения. Весенние развлечения. На занятии проводится знакомство с историей русской игры. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практика: Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Строительные игры из снега. «Скатывание шаров». Игровая программа «Зимние забавы». «Зимняя импровизация» - лепка скульптур из снега.

Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!», Путешествие в страну Витаминию. Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки». Игры мордовского народа. «Котел» «Салки». Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела». Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок». Игры народов Востока. «Скачки», Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. «Собери яблоки». Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек». Подвижные игры по выбору учащихся. Знакомство с доктором Активный отдых. Знакомство с доктором Физические упражнения. Преодоление полосы препятствий «Кто быстрее?». Формирование здорового образа жизни. Веселое многоборье. Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!». Подвижные игры по выбору учащихся. Здравствуй, лето! Отправляемся в поход.

Оборудование: ноутбук, проектор, мячи, платочек, малые мячи.

Раздел 3. Воспитательный компонент (5 ч)

Теория: беседа по патриотическому воспитанию и гражданскому становлению подростков и молодёжи, привития интереса у школьной молодёжи к военной службе, воспитание уважения, позитивного отношения к Вооруженным силам Российской Федерации: «Марш Победы», «В память о победе»

Практика: осенний кросс «Золотая осень», спортивно-игровая программа «Веселые старты», смотр строя и песни «Марш Победы», соревнование «За здоровый образ жизни», эстафета «В память о победе».

Оборудование: мячи, обручи, скамейки, скакалки, флажки

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график программы «Быстрее, выше, сильнее» на 2024-2025 учебный год

Год обучения: 2024-2025

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 36

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 02.09.2024 по 31.12.2024;

2 полугодие – с 13.01.2024 по 31.05.2025

№ п/п	месяц	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
Раздел 1. Игры-эстафеты (36 ч)						
1.	Сентябрь	1	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале.	Фронтальная	Беседа	
2.	Сентябрь	1	Эстафета с мячами. «Перенеси мяч».	Игровая	Наблюдение	
3.	Сентябрь	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Игровая	Беседа	
4.	Сентябрь	1	Правила выполнения дыхательных упражнений	Игровая	Наблюдение	
5.	Сентябрь	1	Эстафета с мячами. «Кенгуру»	Игровая	Наблюдение	
6.	Сентябрь	1	Игра с малым мячом. «Под небеса».	Игровая	Наблюдение	
7.	Сентябрь	1	Эстафеты с мячами.	Игровая	Беседа, составление режима дня	
8.	Сентябрь	1	Правила игры. «Бег по кочкам».	Игровая	Наблюдение	
9.	Октябрь	1	Эстафета с мячами. «Перенеси мяч».	Игровая	Наблюдение	
10.	Октябрь	1	Эстафета с мячами. «Кенгуру»	Игровая	Беседа, наблюдение	
11.	Октябрь	1	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч».	Игровая	Беседа, наблюдение	
12.	Октябрь	1	Игра с малым мячом. «Под небеса»..	Игровая	Беседа, наблюдение	
13.	Октябрь	1	Эстафеты с мячами	Игровая	Беседа	
14.	Октябрь	1	Правила игры. «Бег по кочкам».	Игровая	Наблюдение	
15.	Октябрь	1	Наш друг режим	Фронтальная	Беседа Наблюдение	

16.	Ноябрь	1	Подвижные игры по выбору учащихся	Игровая	Наблюдение	
17.	Ноябрь	1	Спортивный праздник «Физкульт-ура!»	Игровая	Наблюдение	
18.	Ноябрь	1	Лазания и перелазания	Игровая	Беседа, составление режима дня	
19.	Ноябрь	1	Лазания и перелазания	Игровая	Наблюдение	
20.	Ноябрь	1	Оказание первой помощи	Фронтальная	Беседа, наблюдение	
21.	Ноябрь	1	Полоса препятствий	Игровая	Беседа, наблюдение	
22.	Ноябрь	1	Полоса препятствий	Игровая	Беседа, наблюдение	
23.	Декабрь	1	Упражнения в равновесии	Игровая	Беседа	
24.	Декабрь	1	Упражнения в равновесии	Игровая	Наблюдение	
25.	Декабрь	1	Акробатические упражнения	Игровая	Наблюдение	
26.	Декабрь	1	Акробатические упражнения	Игровая	Наблюдение	
27.	Декабрь	1	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!»	Игровая	Наблюдение	
28.	Декабрь	1	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!»	Игровая	Наблюдение	
29.	декабрь	1	Игра зимой на воздухе «Снежный боулинг»	Игровая	тест	
30.	декабрь	1	Игра зимой на воздухе «Снежный боулинг»	Игровая	тест, контрольное задание	
31.	Январь	1	Гонки снежных комков	Игровая	контрольное упражнение	
32.	Январь	1	Гонки снежных комков	Игровая	наблюдение,	
33.	Январь	1	Игра – эстафета «Взятие снежного городка»	Игровая	наблюдение	
34.	январь	1	Игра – эстафета «Взятие снежного городка»	Игровая	наблюдение	
35.	Январь	1	Игра зимой на воздухе «Городки»	Игровая	контрольное задание	
36.	январь	1	Игра зимой на воздухе «Городки»	Игровая	тест	
Раздел 2. Подвижные игры разных народов (31 ч)						
37.	Январь	1	Закаливание в зимний период	Фронтальная	опрос	
38.	Январь	1	Зимние развлечения	Игровая	контрольное задание	
39.	Февраль	1	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».	Игровая	Контрольные задания	
40.	Февраль	1	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».	Игровая	тест	
41.	Февраль	1	Строительные игры из снега. «Скатывание шаров».	Игровая	наблюдение	
42.	Февраль	1	Игровая программа «Зимние забавы»	Игровая	наблюдение	

43.	Февраль	1	Игровая программа «Зимние забавы»	Игровая	наблюдение	
44.	Февраль	1	«Зимняя импровизация» - лепка скульптур из снега.	Игровая	наблюдение	
45.	Февраль	1	«Зимняя импровизация» - лепка скульптур из снега.	Игровая	наблюдение	
46.	Март	1	Весенние развлечения	Фронтальная	Беседа	
47.	Март	1	Путешествие в страну Витаминию	Фронтальная	Беседа	
48.	Март	1	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	Игровая	Беседа	
49.	Март	1	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	Игровая	Наблюдение	
50.	Март	1	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».	Игровая	Наблюдение	
51.	Март	1	Игры белорусского народа. « Михасик», «Прела-горела».	Игровая	Наблюдение	
52.	Март	1	Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок».	Игровая	Наблюдение	
53.	Март	1	Игры народов Востока. «Скачки» , «Собери яблоки».	Игровая	Наблюдение	
54.	Апрель	1	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».	Игровая	Наблюдение	
55.	Апрель	1	Подвижные игры по выбору учащихся	Игровая	Наблюдение	
56.	Апрель	1	Знакомство с доктором Активный отдых	Фронтальная	беседа	
57.	Апрель	1	Знакомство с доктором Физические упражнения	Фронтальная	беседа	
58.	Апрель	1	Преодоление полосы препятствий «Кто быстрее?»	Игровая	Наблюдение	
59.	Апрель	1	Преодоление полосы препятствий «Кто быстрее?»	Игровая	Наблюдение	
60.	Апрель	1	Формирование здорового образа жизни	Фронтальная	Беседа	
61.	Май	1	Формирование здорового образа жизни	Фронтальная	Беседа	
62.	Май	1	Веселое многоборье	Игровая	Наблюдение	
63.	Май	1	Веселое многоборье	Игровая	беседа	
64.	Май	1	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!»	Игровая	Наблюдение	
65.	Май	1	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!»	Игровая	Беседа	
66.	Май	1	Подвижные игры по выбору учащихся	Игровая	Наблюдение	
67.	Май	1	Здравствуй, лето! Отправляемся в поход.	Фронтальная	беседа	
Раздел 3. Воспитательный компонент (5 ч)						

68.	октябрь	1	Золотая осень	фронтальная	Наблюдение, поощрение	
69.	ноябрь	1	Веселые старты	игровая	Наблюдение	
70.	февраль	1	Марш Победы	фронтальная	Наблюдение, поощрение	
71.	апрель	1	За здоровый образ жизни	фронтальная	Наблюдение	
72.	май	1	В память о победе	фронтальная	Наблюдение, беседа	

2.2. Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года.

Способы определения результативности

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях, участие в районной (региональной) краеведческой конференции.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

Методы отслеживания успешности:

- Педагогическое наблюдение
- Педагогический анализ результатов участия в соревнованиях
- Педагогический мониторинг;
- Тестирование, анкеты, опросы, собеседование;
- Выполнение обучающимися диагностических упражнений (тестов)

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися

самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивные праздники;
- «День здоровья».

2.3. Оценочные материалы

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:	Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:			Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,7	6,3	7,0	5,9	6,5	7,2
Челночный бег 3×10 м, сек.	9,8	10,4	11,0	10,0	10,6	11,2
Прыжок в длину с места, см	140	130	115	130	120	105
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), количество раз	3	2	1	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), количество раз	–	–	–	10	8	5
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., количество раз	15	12	9	15	12	9
Наклон туловища в	+8	+6	+4	+9	+7	+5

положении сидя, ноги вместе, см						
6-минутный бег, м	1000	850	700	900	750	600

Тест «Оказание первой помощи» для школьников

1. С помощью чего можно держать форму в тонусе, улучшать состояние здоровья?

- а) здорового образа жизни;
- б) активного досуга (просмотра фильмов, чтения книг);
- в) крепкого сна;
- г) усиленного питания

2. При выборе спортивной формы необходимо правильно подобрать ее :

- а) цвет;
- б) размер;
- в) удобство и качество.

3. При получении травмы учеником необходимо сначала:

- а) оказать ему первую помощь;
- б) доставить в больницу;
- в) сообщить администрации;
- г) сообщить родителям.

4. При ушибе необходимо на место ушиба положить :

- а) холод;
- б) тепло;
- в) повязку.

5. Почему обмороженную кожу нельзя растирать снегом?

- а) Снег холодный
- б) Снег грязный
- в) Можно оцарапать кожу
- г) Можно ещё больше замёрзнуть

(Выбери несколько вариантов ответов)

6. Как называется специальная обувь для бега?

- а) ботсы;
- б) шиповки;
- в) сникерсы
- г) чешки

6. При переломе конечностей используют :

- а) холод;
- б) шину;
- в) тугую повязку.

7. При серьезной травме позвоночника необходимо до приезда врача пострадавшего:

- а) перенести на мягкое ложе;
- б) усадить;
- в) не переносить.

8. Во время выполнения прыжков приземляться только на:

- а) носки;
- б) согнутые ноги;
- в) на всю стопу.

9. Чтобы остановить кровь и для обеззараживания раны на улице можно использовать:

- а) подорожник;
- б) листья тополя;
- в) листья берёзы;
- г) плоды яблони;

10. В качестве предохранительного средства от обморожения используют:

- а) тональный крем;
- б) спирт;
- в) гусиный жир.

Ответы на тест «Оказание первой помощи»:

1.а.2.б.3.а.4.а.5.б,в.6.б.7.б.8.а.9.а.10.в

2.4. Методические материалы

Методические материалы – обеспечение программы методическими видами продукции: указание тематики и формы методических материалов по программе.

Метод обучения - упорядоченный комплекс дидактических приемов и средств, посредством которых реализуются цели обучения и воспитания.

Методы обучения - это взаимосвязанные способы целенаправленной деятельности учителя и учащихся. Под методами обучения понимают последовательное чередование способов взаимодействия учителя и учащихся, направленных на достижение определенной дидактической цели.

По источникам передачи знаний методы обучения разделяются на словесные, наглядные, практические.

Словесные: рассказ, лекция, беседа, инструктаж, дискуссия;

Наглядные: демонстрация, иллюстрация, схема, показ материала, график;

Практические: упражнение, практикум.

В процессе занятий применяются различные методы обучения. При ознакомлении с техникой выполнения различных упражнений, преобладают словесные и наглядные методы. При разучивании, преобладают наглядные и практические методы. При совершенствовании, практические методы преобладают над остальными. Соответственно производятся инструктажи по технике безопасности, во время проведения занятий по общей физической подготовке.

Формы обучения: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, экскурсии, народные приметы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Формы образовательного процесса

Учебный процесс может быть организован разнообразно. Существует целый комплекс форм его организации. Дети посещающие данные занятия, объединены общей целью, совместного совершенствования уровня физической подготовленности.

Исходя из специфики кружка по общей физической подготовке как предмета, для максимально эффективной работы, выбраны следующие **формы** учебных занятий: фронтальная, групповая, индивидуальная, игровая, парная и круговая. Фронтальная форма характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповая форма предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий. Индивидуальная форма заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговая форма предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»). Игровая форма предусматривает выполнение заданий в процессе игры. Парная форма заключается в том, что задания выполняются в парах.

2.5.Условия реализации программы

Материально-технические условия

- материальная база (кабинет, оборудование – столы, стулья, школьная доска меловая, доска магнитная, экран; спортивный зал, спортивная площадка, стадион, а также прилегающая территория)
- ноутбук или мультимедийная система.

Информационные условия

- методическое обеспечение (наличие программы, наглядных пособий, технологических карт, инструкций, методических разработок, рекомендаций);
- презентации, изображения на электронном носителе для демонстрации изучаемого материала.

Используемое оборудование: маты гимнастические, шведская стенка, мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные;), кегли, гимнастические скамьи, гимнастические палки, гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастические брусья, эстафетные палочки, гимнастический канат, волейбольная сетка, баскетбольные щиты, обручи, скакалки.

Данное оборудование используется в процессе занятий в различных формах (игровая, групповая, парная, круговая). Применяется для совершенствования уровня физической подготовленности.

Дистанционные образовательные технологии

Реализация программы «Быстрее, выше, сильнее» возможно с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

Платформа для проведения видеоконференций:

- Zoom

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

Кадровое обеспечение

По данной программе работает педагог дополнительного образования

2.6. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

Создание условий для полноценного физического развития учащихся и формирование у них личностной культуры здоровья.

Задачи воспитательной работы

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

- гражданско-патриотическое воспитание
- здоровьесберегающее воспитание

Формы воспитательной работы

- беседа
- смотр строя и песни
- эстафета
- веселые старты

- конкурсно-познавательная программа

Методы воспитательной работы

- беседа
- упражнение
- соревнование
- игра
- поощрение
- наблюдение

Планируемые результаты воспитательной работы

- установка на безопасный, здоровый образ жизни, уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов.
- Личностные качества: дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость.
- формироваться волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребенка: трудолюбие, стремление к победе, лидерство;
- развиваться общее функциональное состояние организма;

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1	Золотая осень	Пропагандировать физическую культуру и спорт.	Осенний кросс	октябрь
2	Веселые старты	-Способствовать накоплению двигательного опыта; формировать потребность в занятиях физической культурой и спортом. -Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, самодисциплины, воли, внимания.	Спортивно-игровая программа	ноябрь
3	Марш Победы	-Сохранять и приумножать	Смотр строя	февраль

		традиции отечественной истории и культуры. - Воспитание коллективизма, дисциплинированности . -Пропаганда и формирование потребности в здоровом образе жизни, морально-нравственной и физической устойчивости.	и песни	
4	За здоровый образ жизни	Пропаганда здорового образа жизни, популяризация физкультурно – оздоровительной деятельности, привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.	Соревнование	апрель
5	В память о победе	-Воспитывать патриотические чувства: любовь к Родине, уважение к защитникам Отечества. -Формировать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и творческого мышления; -Привлечь учащихся к ЗОЖ,	Эстафета	май

Организация взаимодействия с родителями (законными представителями)

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями (законными представителями):

- ознакомление родителей (законных представителей) с содержанием и методикой учебно- воспитательного процесса, организуемого школой;
- психолого-педагогическое просвещение родителей(законных представителей);

- вовлечение родителей (законных представителей) в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных учащихся.

Формы работы:

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- совместные соревнования;
- Эстафета «Быстрее! Выше! Сильнее!»
- мастер-классы.

3.Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам (коллегам) для освоения данного вида деятельности.

1. Букатов В.М. «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. Москва , «Первое сентября», 2000. – 220 с.
2. Былеева Л.В., Сборник подвижных игр. – М. Физкультура и спорт, 1990.
3. Вакса О. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»– Москва. Мир Книги, 2003.- 506 с.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М. Физкультура и спорт, 1985
5. Волина В. «Как себя вести» - Санкт-Петербург «Дидактика плюс», 2004.
6. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М. Физкультура и спорт, 1993.
7. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М. Физкультура и спорт, 2001
8. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М. Физкультура и спорт, 2000
9. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.Физкультура и спорт,1991

- 10.Кульневич С.В Лакоценина Т.П. «Воспитательная работа в начальной школе» -Воронеж.: ТЦ «Учитель»,2006. 220 с.
- 11.Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
- 12.Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. -Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник/ – М.: Академия, 2014. – 272с.

Список литературы, рекомендованной обучающимся для успешного освоения данной образовательной программы.

1. Букатов В.М. «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. Москва , «Первое сентября», 2000. – 220 с.
2. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М. Физкультура и спорт, 1993
3. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М. Физкультура и спорт, 2000
4. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.

Список литературы, рекомендованной родителям (законным представителям) в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и воспитании ребенка.

- 1.Васильков Г.А., От игр к спорту. – М. Физкультура и спорт, 1985
- 2.Кульневич С.В. Лакоценина Т.П. «Воспитательная работа в начальной школе» -Воронеж.: ТЦ «Учитель»,2006. 220 с.

Интернет ресурсы:

- 1) "физкультура в школе"- <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
- 2) ["Сайт учителей физической культуры "Физкультура на 5"-
http://fizkultura-na5.ru/](http://fizkultura-na5.ru/)
- 3) Официальный сайт "ГТО"- <https://www.gto.ru/>
- 4) "Социальная сеть работников образования"-<https://nsportal.ru>