

Отдел образования муниципального района  
«Город Людиново и Людиновский район»  
Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

Согласовано педагогическим  
советом  
от 27.08.2025 г.  
Протокол № 1

Прохорова  
Татьяна  
Александровна

Утверждаю  
директор МКОУ ДО  
«Дом детского творчества»  
Т.А. Прохорова  
цифровой подписью: 29.08.2025 г.

Подписано \_\_\_\_\_  
Прохорова Татьяна  
Александровна

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ЭнергоСтарт»**  
(Базовый уровень)

Срок реализации: 1 год  
Возраст детей: 7-10 лет

Бочкова Ирина Михайловна  
методист  
Арсеничева Софья Юрьевна  
педагог дополнительного образования

г. Людиново  
2025 г.

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

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 7-10 лет базового уровня освоения. Язык реализации русский.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или спорта. Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Благодаря занятиям физическими упражнениями увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет, обеспечивается всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись.

Программа составлена в соответствии с требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

8. Устав муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества».

9. Положение о порядке разработки, согласования и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. *(указываете положение вашего учреждения если оно есть.)*

**Актуальность** данной программы заключается в том, что сохранение и укрепление здоровья младшего школьника – один из актуальных вопросов нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала.

Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи, мочеполовой системы и органов пищеварения. С каждым годом растет число детей, страдающих ожирением, Следствиями этих негативных явлений становится с одной стороны - потеря интереса детей к занятиям физической культурой, с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Важное условие процесса физического воспитания детей - формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, здорового образа жизни.

**Отличительной особенностью** данной программы является физическое воспитание младших школьников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

При разработке программы учтены образовательные права детей, организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий, обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

### **Программа модифицированная**

При составлении данной рабочей программы за основу были взяты следующие программы:

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по ОФП «ФИЗКУЛЯТА», автор - Терехова Валерия Андреевна, тренер – преподаватель.

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры», автор - Белянцева Надежда Валерьевна, педагог дополнительного образования.

**Уровень освоения программы – базовый.**

**Объём программы – 144 часа**

**Срок освоения программы – 1 год**

**Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа**

**Условия реализации программы:**

В группу принимаются дети без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний по заявлению родителей.

Количество детей в группе – 15 человек.

## **1.2. Цель и задачи**

### **Цель программы:**

укрепление здоровья обучающихся, формирование у детей младшего школьного возраста основ здорового образа жизни посредством занятий физическими упражнениями.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- научить обучающихся физическим упражнениям
- освоить формы спортивной деятельности, игровой и соревновательной
- расширить знания поведения на занятиях физкультурой и спортом, техники безопасности, гигиены
- научиться ставить и достигать поставленных целей

#### **Воспитательные:**

- привить интерес к занятиям физическими упражнениями
- создать благоприятных условия для реализации физических возможностей, их развитие и совершенствование
- воспитывать волевые качества: смелость, решительность, выдержка, выносливость
- способствовать профилактике здорового образа жизни

#### **Развивающие:**

- развивать двигательные способности
- развивать гармоничное телосложение

### 1.3.Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Входная диагностика Беседа
1.1	Правила техники безопасности на занятиях. Гигиена тренировок	2	2	-	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	Беседа Самостоятельное выполнение упражнений Внутригрупповые соревнования
2.1.	Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.	12	2	10	
2.2.	Ходьба и медленный бег. Бег на короткие дистанции до 30-60м.	10	-	10	
2.3.	Прыжки в длину с места, с разбега.	10	-	10	
2.4.	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	10	-	10	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	Наблюдение Самостоятельное выполнение упражнений Внутригрупповые соревнования Контрольные упражнения
3.1.	Строевые упражнения.	4	1	3	
3.2	Прыжки со скакалкой.	6	1	5	
3.3.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	6	1	5	
3.4.	Развитие координационных, силовых способностей.	8	1	7	
3.5.	Упражнения упорах с мячами.	8	1	7	
3.6.	Комплекс гимнастических упражнений.	10	1	9	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Подвижные игры</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Беседа Эстафеты
4.1	Предупреждение травм при подвижных играх.	2	2	0	
4.2	Подвижные игры и эстафеты.	18	1	17	
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Пионербол</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	
5.1.	Правила игры в пионербол. Предупреждение травматизма.	2	2	0	Беседа Контрольные

5.2.	Подача, передача мяча	6	1	5	упражнения Эстафета Внутригрупповые соревнования
5.3.	Нападающий бросок.	6	1	5	
5.4.	Блокирование.	4	1	3	
5.5.	Комбинированные упражнения игры.	8	-	8	
5.6.	Учебно- тренировочные игры в пионербол.	8	1	7	
6.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Сдача контрольных нормативов
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

#### 1.4.Содержание программы

##### Раздел 1: Вводное занятие.

**Теория.** Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Режим дня и режим питания. Гигиена тренировок.

##### Раздел 2: Легкая атлетика.

**Теория** Проведение комплекса общеразвивающих упражнений. Правила проведения и техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика.** Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30- 60м.Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, через скакалку. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

##### Раздел 3: Гимнастика.

**Теория.** Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, предметами. Упражнения со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Упражнения ритмичной гимнастики. Дыхательные упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Упражнения в метании Комплексы гимнастических упражнений.

**Практика.** Из стойки, шагом правой (левой) вперёд равновесие («ласточка»), держать его.

Упор присев – два кувырка назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны

Переворот в сторону («колесо») – переворот в сторону с поворотом на 90° в стойку ноги вместе спиной к направлению движения

Два, три шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360°

Кувырок вперед в стойку на лопатках, держать – перекат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны, держать - лечь на спину, согнуть ноги и руки - мост, держать - поворот направо (налево) кругом в упор присев

#### **Раздел 4: Подвижные игры.**

**Теория.** Предупреждение травм при подвижных играх. Виды подвижных игр и эстафет.

**Практика.** Игры-эстафеты на быстроту, ловкость, выносливость.

Гимнастические игры разного уровня подвижности (эстафеты с элементами равновесия, перелезания, пролезания) «Бег по кочкам», «Туннель» (пролезание), «Не урони мяч», «Бег с изменением направления движения и перелезание через препятствия», «Кенгуру» (прыжки с мячом), «Сороконожки» (бег в колонне), «Два мороза», «Салки» (догонялки), «Бег с препятствиями»

#### **Раздел 5: Пионербол.**

**Теория.** Правила игры в пионербол. Предупреждение травматизма. Правила подачи и передачи мяча. Техника выполнения нападающего броска. Основные правила техники блокирования мяча. Предупреждение травматизма во время учебно- тренировочных игр.

**Практика.** Подача и приём мяча, подача мяча по зонам. Передачи мяча внутри команды, через сетку, передачи с места и после двух шагов в прыжке. Выполнение нападающего броска, нападающих бросков из разных зон. Постановка одиночного и группового блока игры. Комбинированные упражнения (подача-приём, подача-приём-передача, передача-нападающий бросок, нападающий бросок-блок). Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке, индивидуальных действий игроков, групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

#### **Раздел 6: Итоговое занятие.**

Сдача нормативов.

### **1.5. Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

*Обучающиеся будут знать:*

- формы спортивной деятельности, игровой и соревновательной
- знания поведения на занятиях физкультурой и спортом, техники безопасности, гигиены

*Обучающиеся будут уметь:*

- выполнять физические упражнения
- ставить и достигать поставленных целей

#### **Личностные:**

- будут проявлять интерес к занятиям физическими упражнениями
- будут реализовывать свои физические возможности, развивать и совершенствовать их
- проявлять волевые качества: смелость, решительность, выдержка, выносливость
- вести здоровый образ жизни

**Метапредметные:**

- будут развиты двигательные способности
- будет развито гармоничное телосложение



## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарно - тематический план**

(составляется ежегодно) вынесено в «Рабочую программу» (Приложение 1)

### **2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение**

*(указать материалы, используемые для реализации программы)*

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база.

**Наличие:** Спортивного зала для занятий с детьми и спортивного инвентаря (гантели, диск крутящийся, доска гимнастическая, мячи большого размера, мячи малые резиновые, скакалки, скамейки, стенка гимнастическая).

### **Дидактическое обеспечение**

Дидактический материал включает в себя специальную и дополнительную литературу, разработки отдельных методических аспектов необходимых для проведения занятий (Приложение 2).

### **2.3. Формы аттестации**

Два раза в год во всех группах проводится промежуточная и итоговая аттестация, которая отслеживает личностный рост ребёнка по следующим параметрам:

- *усвоение знаний по базовым темам программы;*
- *овладение умениями и навыками, предусмотренными программой;*
- *формирование коммуникативных качеств, трудолюбия и работоспособности.*

### **Используются следующие формы проверки:**

практические занятия, демонстрирующие навык усвоения материала

**Методы проверки:** наблюдение, тестирование, анализ и т.п.

Итоговая аттестация осуществляется в форме соревнований

### **2.4. Контрольно-оценочные материалы**

Чтобы отследить эффективность данной программы, необходимо проведение мониторинга физической подготовленности детей. Мониторинг результатов обучения по программе проводится 2 раза за период обучения: входная диагностика – в начале учебного года и в конце учебного года. При поступлении в объединение новых обучающихся проводится входная диагностика в индивидуальном порядке. Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале.

**Диагностика:**

1. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)
2. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
3. Участвует в играх с элементами спорта.
4. Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см.
5. Прыгает в длину с места не менее 110 см
6. Прыгает в длину с разбега
7. Прыгает в высоту с разбега не менее 50 см.
8. Прыгает через скакалку.
9. Бег 30 м.
10. Подъём туловища из положения лёжа на спине (1 мин)
11. Бросает набивной мяч.
12. Выполняет метание правой и левой рукой в цель (вертикальную, горизонтальную).
13. Может следить за правильной осанкой.
14. Сформированы представления о здоровом образе жизни, полезных привычках и правильном питании.

**Критерии оценки выполнения:**

Условные обозначения:

- 1 – низкий уровень;*
- 2 – средний уровень;*
- 3 – высокий уровень.*

Высокий уровень – навык сформирован.

Средний уровень – навык находится в стадии формирования.

Низкий уровень – навык не сформирован.

## **2.5. Методическое обеспечение**

Важнейшей задачей участия ребёнка в программах дополнительного образования является расширение сферы его самостоятельности, под которой понимается преодоление им обособленности за счёт снятия комплекса неполноценности, приобретение навыков коммуникации и умения осваивать и применять без непосредственной посторонней помощи знания и навыки для решения повседневных задач.

Программа строится на следующих принципах:

Основополагающий принцип организации совместного интегрированного обучения является принцип коррекции отношений.

Социальная интеграция детей является первичной по отношению к учебной деятельности. Принципы, среди которых возможно выделить:

- учет индивидуальных особенностей и возможностей, обучающихся;
- систематичность и последовательность;
- уход от жесткого регламентирования обучения;
- создание развивающей предметной среды, моделирующей содержание детской деятельности и инициирующей ее;

- использование многообразных форм организации обучения;
- обеспечение взаимосвязи занятий с повседневной жизнью детей, их самостоятельной деятельностью (игровой, художественной, конструктивной и др.);
- широкое использование методов, активизирующих мышление, воображение, поисковую деятельность;
- создание эмоционально значимых для детей ситуаций;
- выделение в качестве ведущей диалоговой формы общения педагога и ребенка, детей между собой, что формирует уважение, доверие и совместное творчество;
- обеспечение ребенку возможности ориентироваться на сверстника, взаимодействовать с ним и учиться у него.

Для успешного освоения образовательной программы детям необходимо предоставление особых условий.

**Принцип индивидуального подхода** В первую очередь, речь идет об индивидуализации подходов к обучению, в частности, о подборе условий организации обучения, об индивидуализации формы выполнения заданий, о выборе оптимальных способов и сроков представления результатов, о качественном подходе при оценивании результатов.

Индивидуальный подход предполагает не только внешнее внимание к нуждам ребенка, но предоставляет самому ребенку возможности реализовывать свою индивидуальность. Принцип поддержки самостоятельной активности ребенка. Важным условием успешности инклюзивного образования является обеспечение условий для самостоятельной активности ребенка. Реализация этого принципа решает задачу формирования социально активной личности, которая является субъектом своего развития и социально значимой деятельности.

**Принцип активного включения** в образовательный процесс всех его участников предполагает создание условий для понимания и принятия друг друга с целью достижения плодотворного взаимодействия на гуманистической основе. Инклюзия - это активное включение детей, родителей и специалистов в области образования в совместную деятельность: совместное планирование, проведение общих мероприятий, семинаров, праздников для создания инклюзивного сообщества как модели реального социума.

**Принцип вариативности** в организации процессов обучения и воспитания. **Принцип партнерского взаимодействия с семьей.** Усилия педагогов будут эффективными, только если они поддержаны родителями (законными представителями), понятны им и соответствуют потребностям семьи. Задача специалиста - установить доверительные партнерские отношения с родителями или близкими ребенка, внимательно относиться к запросу родителей, к тому, что, на их взгляд, важно и нужно в данный момент для их ребенка, договориться о совместных действиях, направленных на поддержку ребенка

**Принцип усвоения материала** от простого к сложному, единства воспитания и обучения, последовательности, доступности, индивидуальности, самореализации.

Программа рассчитана на подростково-юношеский возраст и предполагает установление оптимального разрешения его кризиса, в методико-педагогическом

плане ориентирована на системно-комплексный подход в выборе форм и методов обучения.

### 2.5.1. Электронные образовательные ресурсы:

№	Раздел (модуль)	Ссылка
1	Лёгкая атлетика	video#fpstate=ive&vld=cid:cd02c0b2,vid:0GalavwdShs,st:0 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=meCgTTRrPFY">https://www.youtube.com/watch?v=meCgTTRrPFY</a>
2	Гимнастика	<a href="https://www.google.com/search?q=%D1%81%D1%82%D1%80%D1%80%D1%80&amp;vld=cid:d933aff5,vid:7CTArFRUmZE,st:0">https://www.google.com/search?q=%D1%81%D1%82%D1%80%D1%80%D1%80&amp;vld=cid:d933aff5,vid:7CTArFRUmZE,st:0</a>
3	Подвижные игры	<a href="https://infourok.ru/podvizhnnye-igry-na-urokah-fizicheskoy-kultury-1-4-klass-7592962.html">https://infourok.ru/podvizhnnye-igry-na-urokah-fizicheskoy-kultury-1-4-klass-7592962.html</a>
4	Пионербол	<a href="https://infourok.ru/programma-vneurochnoy-devatelnosti-igra-v-pionerbol-964690.html">https://infourok.ru/programma-vneurochnoy-devatelnosti-igra-v-pionerbol-964690.html</a> <a href="https://infourok.ru/programma-vneurochnoy-devatelnosti-igra-v-pionerbol-964690.html">https://infourok.ru/programma-vneurochnoy-devatelnosti-igra-v-pionerbol-964690.html</a>

## 2.6.Календарный учебный график

Составляется ежегодно и выносится в отдельный документ (Приложение 2)

2.6.1. Программа воспитания обновляется ежегодно и вынесена в Рабочую программу.

## 2.7. Список литературы

### Литература для педагога

1. Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие /Владос, 2001.
2. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 1990.
3. Журнал «Практика» (№ 4/2004 г.).
5. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1985.
6. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
7. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья, Москва «ВАКО», 2004
8. Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. 365 весёлых игр для дошколят, Ростов-на-Дону «Феникс», 2004
9. Пантелеева Е.В. Убойный футбол и другие игры для детей, Ростов-на-Дону «Феникс», 2008
10. Прибыщенко М.Н., Колесник В.И. и др. Спортивные праздники. Москва – Ростов-на-Дону, 2005
11. Слизкова, Е.В. Педагогика доп.обр 2-е издательство, перераб. и доп.- Москва. Изд. Юрайт, 2023
12. Утемов, В.В. Креативная педагогика 2-е издательство испр. И доп. – Москва. Изд. Юрайт, 2023

### Литература для обучающихся

1. Былеева Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. - М.: ФиС, 1982. - 185 с.
2. Гармаш И.И. Игры и развлечения / И.И. Гармаш. – Киев: Урожай, 1996, с. 3-51.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры / М.Ф. Литвинова. – М.: Просвещение, 1986, 79 с.
4. Оноприенко Б.И. Игры и развлечения на воде / Б.И. Оноприенко. - М.: ФиС, 1976.- 253 с.

Приложение 1

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

Утверждаю  
директор МКОУ ДО  
«Дом детского творчества»

\_\_\_\_\_ Т.А. Прохорова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЭнергоСтарт»  
(Базовый уровень)**

Арсеничева Софья Юрьевна  
педагог дополнительного образования

г. Людиново  
2025 г.

## Цель и задачи

## Цель программы:

укрепление здоровья обучающихся, формирование у детей младшего школьного возраста основ здорового образа жизни посредством занятий физическими упражнениями.

## Задачи:

### Обучающие:

- научить обучающихся физическим упражнениям
- освоить формы спортивной деятельности, игровой и соревновательной
- расширить знания поведения на занятиях физкультурой и спортом, техники безопасности, гигиены
- научиться ставить и достигать поставленных целей

**Воспитательные:**

- привить интерес к занятиям физическими упражнениями
- создать благоприятных условия для реализации физических возможностей, их развитие и совершенствование
- воспитывать волевые качества: смелость, решительность, выдержка, выносливость
- способствовать профилактике здорового образа жизни

### Развивающие:

- развивать двигательные способности
- развивать гармоничное телосложение

## Организационно педагогические основы обучения

Возраст обучающихся 7 – 10 лет

Количество в группе 15 человек

## Режим работы:

Для группы 1 года обучения 2 занятия в неделю по 1 часу

Длительность занятия 40 минут

**Расписание занятий (по дням недели):**

## Календарный учебный график

1 год	Год обучения
	Группа
	Начало занятий
	Окончание занятий
	Кол-во учебных дней
	Кол-во учебных недель
	Кол-во часов по программе
	Учебные периоды
	Даты начала и окончания учебного периода
	Дата проведения промежуточной аттестации
	Дата проведения итоговой аттестации

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во учебных часов	Дата проведения
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b> Правила техники безопасности на занятиях. Гигиена тренировок		
<b>2.</b>	<b>Легкая атлетика (42 ч.)</b>		
1	Правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений		
2	Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.		
3	Проведение комплекса общеразвивающих упражнений		
4	Основные фазы ходьбы и бега.		
5	Техника бега		
6	Техника метания.		
7	Ходьба и медленный бег		
8	Бег на короткие дистанции до 30-60м		
9	Кросс 300-500м		
10	Специальные беговые упражнения		
11	Бег на длинные дистанции		
12	Старт высокий		
13	Стартовый разгон		
14	Низкий старт		
15	Прыжки в длину с места		
16	Прыжки в длину с разбега		
17	Прыжки в высоту		
18	Прыжки через скакалку		
19	Метание мяча с места		
20	Метание мяча на дальность		
21	Метание мяча в цель		
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Гимнастика (42 ч.)</b>		
1	Строевые упражнения		
2	Построение из одной шеренги в две		
3	Перестроение из одной шеренги в две		



4	Обратное перестроение из одной шеренги в две		
5	Перестроение из колонны по одному в колонну по два		
6.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три		
7	Смыкание строя		
8	Общеразвивающие упражнения без предметов		
9	Общеобразовательные упражнения с предметами		
10	Упражнения со скакалкой		
11	Развитие координационных способностей		
12	Развитие силовых способностей		
13	Упражнения в висах		
14	Упражнения в упорах		
15	Упражнения в упорах с мячами		
16	Упражнения ритмичной гимнастики		
17	Дыхательные упражнения		
18	Упражнения на гимнастической стенке		
19	Упражнения в равновесии		
20	Упражнения в метании		
21	Комплексы гимнастических упражнений		
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Подвижные игры (20 ч.)</b>		
1	Предупреждение травм при подвижных играх.		
2	Подвижные игры		
3	Эстафеты		
4	Игры-эстафеты на быстроту		
5	Игры-эстафеты на ловкость		
6	Игры-эстафеты на выносливость		
7	Гимнастические игры разного вида подвижности		
8	Эстафеты с элементами равновесия		
9	Эстафеты с элементами перелезания		
10	Эстафеты с элементами пролезания		
11	Игра «Бег по кочкам»		
12	Игра «Туннель» (пролезание)		
13	Эстафета «Не урони мяч»		

14	«Бег с изменением направления движения»		
15	«Бег с перелезанием через препятствия»		
16	«Кенгуру» (прыжки с мячом)		
17	«Сороконожки» (бег в колонне)		
18	«Два мороза»		
19	«Салки» (догонялки)		
20	«Бег с препятствиями»		
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Пионербол (36 ч.)</b>		
1	Предупреждение травматизма		
2	Правила игры в пионербол		
3	Правила подачи мяча		
4	Подводящие упражнения подачи мяча		
5	Упражнения подачи мяча		
6	Упражнения подачи мяча		
7	Техника подачи мяча		
8	Правила передачи мяча		
9	Подводящие упражнения передачи мяча		
10	Подводящие упражнения передачи мяча		
11	Упражнения передачи мяча		
12	Техника передачи мяча		
13	Правила выполнения нападающего броска		
14	Подводящие упражнения нападающего броска		
15	Подводящие упражнения нападающего броска		
16	Упражнения нападающего броска		
17	Техника выполнения нападающего броска		
18	Правила техники блокирования мяча		
19	Подводящие упражнения техники блокирования мяча		
20	Подводящие упражнения техники блокирования мяча		
21	Упражнения блокирования мяча		
22	Упражнения блокирования мяча		
23	Техника выполнения блокирования мяча		
24	Комбинированные упражнения игры		
25	Комбинированные упражнения игры		
26	Комбинированные упражнения игры		

27	Комбинированные упражнения игры		
28	Комбинированные упражнения игры		
29	Предупреждение травматизма во время учебно-тренировочных игр		
30	Учебно-тренировочные игры в пионербол		
31	Учебно-тренировочные игры в пионербол		
32	Учебно-тренировочные игры в пионербол		
33	Учебно-тренировочные игры в пионербол		
34	Учебно-тренировочные игры в пионербол		
35	Учебно-тренировочные игры в пионербол		
36	Учебно-тренировочные игры в пионербол		
6.	<b>Итоговое занятие (2 ч.)</b>		
	<b>Всего</b>		

### СИСТЕМА ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

	Направление диагностики	Возрастные характеристики обучающихся	Параметры диагностики	Методы диагностики	Контрольные мероприятия, методики
Обучение	I. Теоретические и практические ЗУН	7-10 лет	1.усвоение знаний по базовым темам программы; 2.овладение умениями и навыками, предусмотренными программой; 3.формирование коммуникативных качеств, трудолюбия и работоспособности	Наблюдение, анкетирование, опрос, анализ творческих работ; тесты достижений	Опрос
	II. Практическая творческая деятельность обучающихся	7-10 лет	Личностные достижения обучающихся в процессе усвоения предметной программы	Участие в городских и региональных соревнованиях	Сдача нормативов по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу
Развитие	I. Особенности личностной сферы	7-10 лет	1. Самооценка (отношение к себе)	Тестирование, метод наблюдения	методика «Солнечная система» Методика «Самооценка»
			2. Творческие способности	Тестирование, конкурсные и иные творческие мероприятия, метод экспертных оценок	Контрольный список характеристик креативной личности Тест креативности «Использование предмета», анкета для педагогов

			1. Самоотношение личности	Тестирование, проектные методики	Методика определения самооценки (Т.В.Дембо, С.Я.Рубинштейн) «Оценка самоотношения личности» (по В.В.Столину), тест «Дом, дерево, человек», «Несуществующее животное»
			2. Творческие способности	Тестирование, проектные методики	Тест вербальной креативности, анкета для педагогов
	II. Особенности личности в системе социальных отношений	7 – 10 лет	1.Удовлетворенность отношениями в группе, положение личности в коллективе и его сплоченность	Социометрические и референтометрические методы; наблюдение; проективные методики	Опросник САН «Социометрия», анкета «Наши отношения», анкета «Сплоченность коллектива»
			1.Удовлетворенность отношениями в группе, положение личности в коллективе и его сплоченность	Социометрические и референтометрические методы; наблюдение; проективные методики	«Социометрия», «Оценка психологического климата коллектива», методика «Незаконченные предложения», методика измерения уровня тревожности
			2. Коммуникативные навыки	Методы наблюдения, анкетирования, тестирование	Тест «Коммуникативные и организаторские способности»
Воспитание	I.Самоорганизация свободного времени	7-10 лет	Потребность в продуктивном проведении досуга	Анкетирование	Анкета (адаптированная) «Я и мое свободное время» Анкета «Я и мое свободное время»
			Профессиональные интересы	Тестирование	Опросник «Я предпочту», «Дифференциально-диагностический опросник Е. А. Климова

			Профессиональные намерения, готовность к выбору профессии	Анкетирование	Анкета «Моя будущая профессия», «Дифференциально- диагностический опросник Е. А. Климова
--	--	--	--	---------------	--



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061489

Владелец Прохорова Татьяна Александровна

Действителен с 11.02.2025 по 11.02.2026