

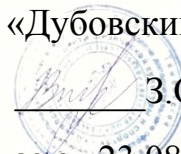
Отдел образования администрации  
Петровского района Тамбовской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Дубовский детский центр физической культуры и спорта»

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании  
педагогического совета

Протокол от 23.08. 2021 № 19

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО  
«Дубовский ЦФКиС»



З.О. Власова

Приказ от 23.08.2021 №19

**Дополнительная общеобразовательная  
Общеразвивающая программа  
«Физкультура. Ура!»  
физкультурно-спортивной направленности  
(базовый уровень)  
возраст учащихся 5-8 лет  
Срок реализации -1 год**

Составитель:  
Власова Зульфия Октябрьевна-  
тренер-преподаватель

Дубовое, 2021 год

## Информационная карта программы

1. Организация исполнитель	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение дополнительного образования «Дубовский детский центр физической культуры и спорта».
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Физкультура. Ура!»
3. Ф.И.О., должность автора	Власова Зульфия Октябровна – тренер-преподаватель
4. Сведения о программе:	
4.1 Нормативная база	<p>Закон РФ «Об образовании», Положение об учреждениях дополнительного образования, Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «ДЦФКиС»</p> <p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование детей
4.3. Направленность	Спортивно - оздоровительной направленности
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	Модифицированная
4.6. Целевая группа	5-8 лет
4.7. Срок реализации	1 год

## Пояснительная записка

Программа «Физкультура. Ура!» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Двигательная активность ребенка, способствует совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяет характер нормального функционирования детского организма.

Исследования последних лет показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию моторики (Ю.Ю. Рауцкис, О.Т. Аракелян, С.Я. Лайзане, Л.Н. Селиверстова и др.).

В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания младших школьников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, вырабатывали ловкость и координационные способности детей.

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые как раз и способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

На фоне прогрессирующей гиподинамии, актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению. Двигаясь, ребенок становится более ловким, смелым, уверенным в своих силах.

Подвижные игры командного характера с правилами, являются для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности, т.к. ориентируют их на достижение определенной цели. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, способствуют укреплению здоровья детей и приобретению прочного запаса двигательных умений и навыков, помогают вызывать у детей положительное отношение к усвоению техники нового движения, быстрее осмыслить двигательные задания, повышать двигательную, эмоциональную, мыслительную активность детей, а также совершенствовать двигательную память и развивать внимание.

**Направленность программы**- физкультурно- оздоровительная.

**Уровень усвоения программы** - базовый

**Актуальность данной программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**Педагогическая целесообразность** программы «Физкультура. Ура!» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Адресат программы:** учащиеся дошколята и первоклассники - (5-8 лет).

**Условия набора**

Набор детей для занятий по программе осуществляется в начале учебного года. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Количество учащихся**

Наполняемость групп: 10- 15 человек

**Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, общее количество часов -108.

**Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале и школьном стадионе. В зависимости от погодных условий.

**Формы занятий:**

Ведущей формой организации обучения является групповая.

**Виды деятельности:** игровая, соревновательная.

**Цель и задачи программы**

---

**Цель программы** инициирование соревновательной активности у младших дошкольников, содействие активному отдыху детей, создание позитивного эмоционального настроения ребенка.

## **Задачи программы**

### **Образовательные:**

- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий.

### **Оздоровительные:**

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;
- создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.

### **Развивающие:**

- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

### **Воспитательные:**

- Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, творческого мышления;
- Воспитание «здорового духа соперничества».

**Учебно – тематический план**  
**дополнительной образовательной программы «Физкультура. Ура !»**

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Общее кол - во часов	Теория	Практика	
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	2	1		Беседа, ответы на вопросы
<b>2</b>	<b>Игры с бегом (общеразвивающие игры).</b>	<b>24 ч.</b>	<b>1 ч.</b>	<b>23ч.</b>	Беседы, весёлые старты; спортивные эстафеты; фестиваль игр;
2.1	История возникновения общеразвивающих игр		1		
2.2	Комплекс ОРУ на месте.			5	
2.3	Комплекс ОРУ в движении			5	
2.4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении			5	
2.5	Комплекс ОРУ с предметами			8	
<b>3</b>	<b>Игры с мячом.</b>	<b>21ч.</b>	<b>1 ч.</b>	<b>20ч.</b>	Беседы, весёлые старты; спортивные эстафеты; фестиваль игр;
3.1	История возникновения игр с мячом.		1		
3.2	Совершенствование координации движений.			4	
3.3	Передачи мяча. Комплекс ОРУ с мячом			3	
3.4	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча			4	
3.5	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.			4	спортивные эстафеты;

3.6	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.			5	спортивные эстафеты;
<b>4</b>	<b>Игра с прыжками (скакалки).</b>	<b>10ч.</b>	<b>1 ч.</b>	<b>9ч.</b>	Беседы, весёлые старты; спортивные эстафеты; фестиваль игр;
4.1	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.		1	3	
4.2	Комплекс ОРУ «Скакалочка».			2	
4.3	Комплекс упражнений с длинной скакалкой			2	
4.4	Комплекс ОРУ с короткими скакалками			2	
<b>5</b>	<b>Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).</b>	<b>19ч.</b>	<b>1 ч.</b>	<b>18ч.</b>	Беседы, весёлые старты; спортивные эстафеты; фестиваль игр;
5.1	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошего отдыха.		1		
5.2	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.			4	
5.3	Комплекс специальных упражнений			4	
5.4	Комплекс упражнений с мешочками.			3	
5.5	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.			3	
5.6	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.			4	
<b>6</b>	<b>Зимние забавы.</b>	<b>10ч.</b>	<b>1ч.</b>	<b>9ч.</b>	Беседы, весёлые старты; спортивные
6.1	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при		1		

	обморожении.				эстафеты; фестиваль игр;
6.2	Игры на свежем воздухе.			9	весёлые старты; спортивные эстафеты; фестиваль игр;
7	<b>Эстафеты.</b>	<b>15ч.</b>	<b>1 ч.</b>	<b>14ч.</b>	Беседы, весёлые старты; спортивные эстафеты; фестиваль игр;
7.1	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.		1		
7.2	Беговая эстафеты.			4	
7.3	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)			5	
7.4	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия			5	
8	<b>Народные игры</b>	<b>8ч.</b>	<b>1 ч.</b>	<b>7 ч.</b>	Беседы, весёлые старты; спортивные эстафеты; фестиваль игр;
8.1	Народные игры- основы игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.		1		
8.2	Разучивание народных игр.			7	
	<b>Итого</b>	<b>108ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>100ч.</b>	

### Календарный учебный график

Этапы	Количество занятий в неделю	Длительность занятий	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1 год	3	45 мин. (перерыв 10 минут)	3 часов	108



## Содержание программы.

### **Игры с бегом (24 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

### **Игры с мячом (21 час).**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

### **Игра с прыжками (10 часов).**

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

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

### **Игры малой подвижности (19 часов).**

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

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

### **Зимние забавы (10 часов).**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

### **Эстафеты (15 часов).**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

## **Народные игры (8 часов)**

*Теория.* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

Разучивание народных игр.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты**

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

#### **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

## Календарно-тематическое планирование

### дополнительной образовательной программы «Физкультура. Ура!»

№ П/П	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	2		
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	3		
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	3		
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	2		
5	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	3		
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	3		
7	История возникновения игр с мячом.	4		
8	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	4		
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	4		

10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	3		
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	4		
12	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	3		
13	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	3		
14	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	3		
15	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	2		
16	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	3		
17	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	2 2		
18	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	3		
19	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	3		
20	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не	3		

	летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».			
21	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	5		
22	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	3		
23	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	3		
24	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	3		
25	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	3		
26	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	3		
27	Беговая эстафеты.	4		
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	4		
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	4		
30	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	3		
31	Разучивание народных игр.	8		

## **Материально – техническое обеспечение программы**

1. Занятия проводятся в зависимости от погодных условий в спортивном зале, на стадионе, на лыжне в зимнее время.

2. В школе при спортзале есть раздевалки, как для мальчиков, так и для девочек с вешалками и скамеечками.

3. Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, ракетки для тенниса и бадминтона, рулетка, секундомер, свисток.

**Методическое обеспечение программы:** игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

### **Приёмы и методы**

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на площадке и спортзале соревнования, эстафеты, конкурсы.

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

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

**Способы проверки знаний и умений:**



- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и села;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

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

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник: «Зов джунглей»;
- спортивный праздник: «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».

#### **Список литературы:**

1. Видякин М. В. «Игровые мероприятия по физическому воспитанию в детском саду». Волгоград. 2004г.
2. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М: изд. Дом МСП, 1998г.
3. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
4. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности ребёнка: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. , 2008г.
5. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии детей» Ростов. Феникс, 2006 г
6. Шарова Ю. Н., Василькова Т. Я. , Зуева Е. А. «Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого объединения.