

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №2

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ СОШ №2  
Протокол № 17  
от «24» июня 2025 г

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №2  
И.С. Паньшина  
Приказ № 85/4-Д  
«25» июня 2025 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Маленькие спортсмены»**

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

Автор-составитель:  
Южаков А.А.  
педагог дополнительного  
образования

## **Пояснительная записка**

### **1.1. Основания для проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.**

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Маленькие спортсмены» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»;
- письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, с учётом их особых образовательных потребностей».

### **1.2 Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Направленность программы – спортивно-оздоровительная

### **1.3 Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Актуальность программы обусловлена тем, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма

существенным фактором «школьного незддоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

#### **1.4 Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы**

У детей 7—10 лет преобладает предметно-образное мышление. Тематика их игр по сравнению с играми дошкольников значительно богаче. Младшие школьники любят игры с разделением на команды. В этом возрасте не рекомендуются проводить игры с однообразными движениями или длительным сохранением статических положений тела, а также с переноской тяжестей и перетягиванием.

Особенности строения организма и функции сердечно-сосудистой системы младших школьников таковы, что нужно проводить подвижные игры с интенсивными, но короткими периодами движений и небольшими перерывами для отдыха.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

#### **1.5 Адресат дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы**

Адресатом программы являются школьники младшего звена – начальной школы. Система начального образования обладает достаточным потенциалом для реализации основ воспитательной системы индивидуально-творческой ориентации ребёнка на процесс оздоровления. Поэтому необходимо в школе создание программы по сохранению здоровья ребёнка. Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребенок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром?

Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общепризнанным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и важна в связи с резким снижением процента здоровья детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния- нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, тот можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, но и физически.

### **1.6 Режим занятий**

Занятия проводятся один раз в неделю 2 академических часа по 45 минут с перерывом между ними 10 минут

### **1.7       Объём дополнительной       общеобразовательной общеразвивающей программы**

Общее количество учебных часов – 68, в том числе 8 часов теоретических занятий, 60 часов практических занятий.

### **1.8       Срок освоения дополнительной       общеобразовательной общеразвивающей программы**

Представленная программа имеет долгосрочный характер и рассчитана на один год обучения. Благодаря разноуровневой ориентации содержания, после её завершения обучающиеся могут повторить курс обучения для совершенствования индивидуальных навыков и достижений.

### **1.9 Формы обучения**

На занятиях используются групповая и индивидуальная формы работы. При групповой форме занятий все обучающиеся одновременно выполняют одно и то же задание. Далее целесообразно сочетание групповой и индивидуальной форм работы, при этом каждый выполняет упражнения и элементы игр по изученным темам, наблюдает полученный эффект, систематизирует полученные знания, улучшает свои технические навыки.

Методы, используемые на занятиях можно разделить на несколько групп:

1. Информационные (устные словесные и демонстрационные). Устные словесные – рассказ, беседа, инструктаж. Демонстрационные методы

реализуют принцип наглядности в обучении и опираются на демонстрацию упражнений, элементов игр, подвижных действий, позволяющих зрителю воспринять услышанное.

2. Практические (репродуктивные, проектные, метод проектного наставничества). Это сочетание словесных методов с демонстрационными – объяснительно-иллюстрационные методы.

## **2.1 Цель образовательной программы**

Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни. Воспитать чувство и желание быть здоровым и телом, и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

## **2.2 Задачи образовательной программы**

### **2.2.1 Обучающие:**

При прохождении программы вырабатывают умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели, умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **2.2.2 Воспитательные:**

Программа направлена на активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

### **2.2.3 Развивающие:**

Формирование у детей интереса к спорту, основ гигиенических навыков, умения играть по правилам. Способствуют бережному отношению к своему здоровью и здоровью других, развитию скоростно-силовых качеств, ловкости, уважения к товарищам. Вырабатывается отрицательное отношение к вредным привычкам.

### **3. Содержание учебного (тематического) плана**

| № | Название темы                        | Количество часов |        |          |
|---|--------------------------------------|------------------|--------|----------|
|   |                                      | всего            | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие                      | 1                | 1      | -        |
| 2 | Игры на развитие силы                | 11               | 1      | 10       |
| 3 | Игры с мячом                         | 11               | 1      | 10       |
| 4 | Игры народов                         | 11               | 1      | 10       |
| 5 | Зимние забавы                        | 11               | 1      | 10       |
| 6 | Основы спортивных игр<br>(баскетбол) | 11               | 1      | 10       |
| 7 | Игры на развитие выносливости        | 11               | 1      | 10       |
|   | Итого                                | 68               | 1      | 60       |

### **4.Планируемый результат освоения учебного предмета**

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

## 5. Примерная структура занятия

### Первая часть

1. Организованный выход, построение.

Ознакомление детей, построившихся у дорожки для бега, с программой спортивного часа, инструктаж по ТБ.

2. Медленный бег трусцой – 3-4 мин.

3. Ходьба, упражнения на дыхание, общеразвивающие упражнения.

### Вторая часть

1. Игры.

2. Эстафеты.

3. Самостоятельные игры и развлечения с использованием мячей, скакалок, игры в футбол, пионербол.

### Третья часть

1. Медленный бег трусцой - 2-3 мин, ходьба до восстановления дыхания.

2. Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

## 6. Календарно-тематическое планирование.

| № | Тема занятия  | Кол.час. | Дата                     |
|---|---|----------|--------------------------|
| 1 | Знакомство с программой.<br>Инструктаж по ТБ.                                 | 1        | 07.09.2022               |
| 2 | Изучение подвижных игр на развитие силы:<br>«тяни - толкай», «петушиные бои». | 2        | 14.09.2022<br>21.09.2022 |
| 3 | Изучение подвижных игр на развитие силы:<br>«летающий мяч»                    | 2        | 28.09.2022<br>05.10.2022 |
| 4 | Изучение подвижных игр на развитие силы:<br>«защити башню»                    | 2        | 12.10.2022<br>19.10.2022 |
| 5 | Изучение подвижных игр на развитие силы:<br>«чехарда», «выше ноги от земли».  | 2        | 26.10.2022<br>02.11.2022 |

|       |   |   |                          |
|-------|---|---|--------------------------|
| 6     | Игры с мячом. Пионербол   | 2 | 09.11.2022<br>16.11.2022 |
| 7     | Игры с мячом: «попади в обруч», «цель»  | 2 | 23.11.2022<br>30.11.2022 |
| 8     | Игры с мячом. Мини-футбол   | 2 | 07.12.2022<br>14.12.2022 |
| 9     | Игры с мячом «Детский баскетбол»  | 2 | 21.12.2022<br>28.12.2022 |
| 10    | Эстафеты с мячом  | 2 | 10.01.2023<br>17.01.2023 |
| 11    | Игры с мячом «мяч соседу», «в десяточку»  | 2 | 24.01.2023<br>31.01.2023 |
| 12    | Русские народные игры: «Сорока», «Лошадка», «Перегонка», «Клецки», «Пень», «Теребить нос», «Ярка»   | 2 | 01.02.2023<br>08.02.2023 |
| 13-14 | Татарские народные игры: «Спутанные кони (Тышаулы атлар)», «Угадай и догони (Читанме, бузме)», «Скок-перескок (Кучтем-куч)», «Продаём горшки (Чулмак уены)» | 2 | 15.02.2023<br>22.02.2023 |
| 15-16 | Карельские народные игры: «Сиди, сиди, Яша!», «Кукот (Петухи)», «Кислый» круг», «Ко мне с кольцом»  | 2 | 01.03.2023<br>15.03.2023 |
| 17    | Зимние забавы «Зима», Берегись, заморожу»   | 2 | 22.03.2023<br>29.03.2023 |
| 18    | Весенние забавы «Снежинки и ветер», «Найди Масленницу»  | 1 | 05.04.2023               |
| 19    | Весенние забавы «Лиса в курятнике», «Зайка серенький сидит»   | 1 | 12.04.2023               |
| 20    | Весенние забавы «Последние снежиночки», «По ручейкам»   | 2 | 19.04.2023               |

|       |  |   |            |
|-------|--|---|------------|
|       |  |   | 26.04.2023 |
| 21-22 | Основы спортивных игр (баскетбол)<br>Ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | 1 | 03.05.2023 |
| 23-24 | Основы спортивных игр (баскетбол)<br>Передача мяча.<br>Передача мяча в парах, в тройках.                   | 1 | 10.05.2023 |
| 25    | Основы спортивных игр (баскетбол)<br>Броски мяча. Остановка прыжком с двух шагов.                          | 1 | 17.05.2023 |
| 26    | Основы спортивных игр (баскетбол)<br>Ловля мяча после отскока от щита.                                     | 1 | 24.05.2023 |
| 27    | Основы спортивных игр (баскетбол)<br>Повороты кругом в движении.   | 1 | 31.05.2023 |
| 28    | Основы спортивных игр (баскетбол)<br>Игра в баскетбол по упрощенным правилам                               | 1 | 07.06.2023 |
| 29    | Игры на развитие выносливости:<br>«Тяни – толкай»  | 1 | 14.06.2023 |
| 30    | Игры на развитие выносливости:<br>«Гуси-лебеди»  | 1 | 21.06.2023 |
| 31    | Игры на развитие выносливости:<br>«прыжки через скакалку»  | 1 | 28.06.2023 |
| 32    | Игры на развитие выносливости:<br>«Цель»   | 1 | 05.07.2023 |
| 33-34 | Игры на развитие выносливости:<br>«удочка»   | 2 | 12.07.2023 |
|       | Итого 34   |   |            |

## Список литературы

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева Н.И. ,Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с.
- 5.Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровье сберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
- 6.Ковалько В.И., Здоровье сберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
- 7.Ковалько В.И., Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеклассическая деятельность учащихся. Волейбол.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
10. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников.,2005г.
10. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816838

Владелец Паньшина Ирина Сергеевна

Действителен С 25.06.2025 по 25.06.2026