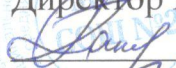


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2

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

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №2
 И.С. Панышина
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 нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения 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 общеразвивающей 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 общеразвивающей 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. Общеизвестным 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 Объем 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 зрительно 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. Выбатывается 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 (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. Инструктаж по ТБ.	1	07.09.2022
2	Изучение подвижных игр на развитие силы: «тяни - толкай», «петушиные бои».	2	14.09.2022 21.09.2022
3	Изучение подвижных игр на развитие силы: «летающий мяч»	2	28.09.2022 05.10.2022
4	Изучение подвижных игр на развитие силы: «защити башню»	2	12.10.2022 19.10.2022
5	Изучение подвижных игр на развитие силы: «чехарда», «выше ноги от земли».	2	26.10.2022 02.11.2022

6	Игры с мячом. Пионербол	2	09.11.2022 16.11.2022
7	Игры с мячом: «попади в обруч», «цель»	2	23.11.2022 30.11.2022
8	Игры с мячом. Мини-футбол	2	07.12.2022 14.12.2022
9	Игры с мячом «Детский баскетбол»	2	21.12.2022 28.12.2022
10	Эстафеты с мячом	2	10.01.2023 17.01.2023
11	Игры с мячом «мяч соседу», «в десяточку»	2	24.01.2023 31.01.2023
12	Русские народные игры: «Сорока», «Лошадка», «Перегонка», «Клецки», «Пень», «Теребить нос», «Ярка»	2	01.02.2023 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 22.02.2023
15- 16	Карельские народные игры: «Сиди, сиди, Яша!», « Кукот (Петухи)», «Кислый» круг», «Ко мне с кольцом»	2	01.03.2023 15.03.2023
17	Зимние забавы «Зима», Берегись, заморожу»	2	22.03.2023 29.03.2023
18	Весенние забавы «Снежинки и ветер», «Найди Масленицу»	1	05.04.2023
19	Весенние забавы «Лиса в курытнике», «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) Ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	03.05.2023
23-24	Основы спортивных игр (баскетбол) Передача мяча. Передача мяча в парах, в тройках.	1	10.05.2023
25	Основы спортивных игр (баскетбол) Броски мяча. Остановка прыжком с двух шагов.	1	17.05.2023
26	Основы спортивных игр (баскетбол) Ловля мяча после отскока от щита.	1	24.05.2023
27	Основы спортивных игр (баскетбол) Повороты кругом в движении.	1	31.05.2023
28	Основы спортивных игр (баскетбол) Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	07.06.2023
29	Игры на развитие выносливости: «Тяни – толкай»	1	14.06.2023
30	Игры на развитие выносливости: «Гуси-лебеди»	1	21.06.2023
31	Игры на развитие выносливости: «прыжки через скакалку»	1	28.06.2023
32	Игры на развитие выносливости: «Цель»	1	05.07.2023
33-34	Игры на развитие выносливости: «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 здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько В.И., Здоровьесберегающие 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. Внеурочная 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