

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 92

ПРИНЯТО:  
решением педагогического совета  
МАОУ СОШ № 92  
протокол №1 от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ:  
директором МАОУ СОШ № 92  
М.О. Калинин \_\_\_\_\_  
Приказ № 177-О от 01.09.2022

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
АФК «Физкультура»*

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 1 год  
Возраст: 7-10 лет

Составитель программы:  
Стоянова Екатерина Владимировна,  
Педагог дополнительного образования  
МАОУ СОШ № 92

Екатеринбург, 2022

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа АФК «Физкультура» физкультурно-спортивной направленности направлены на обучающихся 7 - 10 летнего возраста.

Отличительная особенность программы - активное применение подвижных игр с обучающимися. Подвижная игра - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

У обучающихся 7 - 10 лет именно через игру происходит качественное усвоение навыков по предмету «физическая культура». Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания обучающихся. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки.

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

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы - ознакомительный.

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет.

Программа рассчитана на детей без специальной подготовки.

Срок реализации программы: 1 год

Новизна программы. Новизна программы заключается в том, что она предусматривает занятия физкультурой через подвижные игры.

Формы занятий. Групповые. Количество обучающихся в группе - 15 человек

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу, включая каникулярное время. Итого: 105 часов в год.

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности; активное включение игр в содержание программы.

Цель программы: укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи программы

*Образовательные:*

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- расширение кругозора младших школьников.

*Развивающие:*

- развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- 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;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

*Практическая значимость* программы в возможности ее реализации в условиях общеобразовательных школ, ввиду доступности предложенных средств подготовки обучающихся.

Ожидаемые результаты

- у обучающегося выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано представление о культуре движения - обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Формы подведения итогов реализации программы

Результативность усвоения программы отслеживается в результате проведения аттестации:

- первая аттестация - декабрь (конец 1-го полугодия);
- вторая аттестация - май (конец всего периода обучения).

Занятия в рамках программы АФК «Физкультура» - это систематические занятия физическими упражнениями, играми на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Учебно-тематический план программы «Физкультура»

№	Раздел	Кол-во часов			Формы контроля	Методы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	12	1	11	Групповой, индивидуальный	Наблюдение, показ, выполнение практических заданий
2.	Игры с мячом	14	2	12	Групповой, индивидуальный	Наблюдение, показ, выполнение практических заданий
3.	Игра с прыжками (скакалки)	19	1	18	Индивидуальный	Наблюдение, показ, выполнение практических заданий
4.	Зимние забавы	19	1	18	Групповой	Показ, выполнение практических заданий

5.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)	9	2	7	Групповой, индивидуальный	Наблюдение, показ, выполнение практических заданий
6.	Эстафеты	10	1	9	Групповой, индивидуальный	Соревнование
7.	Народные игры	22	2	20	Групповой, индивидуальный	Наблюдение, показ, выполнение практических заданий
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>10</b>	<b>95</b>		

### Содержание программы

#### 1. Игры с бегом

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

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «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».

#### 2. Игры с мячом

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- 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».

#### 3. Игры с прыжками

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

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки».
- 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».

4. Зимние забавы

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм.

*Практические занятия:*

- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

5. Игры малой подвижности

*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 на месте. 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».

6. Эстафеты

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет.

*Практические занятия:*

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

7. Народные игры

*Теория.* Народные игры - основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. *Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра «Русская лапта».

Календарно-тематическое планирование программы «Физкультура»

№	Тема занятия	Дата
1.	Инструктаж по безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях физкультуры	02.09
2.	Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Первичная аттестация	04.09
3.	Роль физической культуры для здоровья человека	07.09
4.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Гуси - лебеди»	09.09
5.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Фигуры»	11.09
6.	Упражнения с предметами. Игра «Волки, зайцы, лисы»	14.09
7.	Роль утренней зарядки для здоровья человека	16.09
8.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Мишка на прогулке»	18.09
9.	Учимся правильно делать утреннюю зарядку	21.09
10.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Медведи и пчёлы». Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	23.09
11.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «У медведя во бору». Игра «Отгадай, чей голос?»	25.09
12.	Первичный мониторинг физической подготовленности	28.09
13.	Инструктаж по безопасности «Игры с мячом»	30.09
14.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Третий лишний»	02.10
15.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Второй лишний»	05.10
16.	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Первичный контроль	07.10
17.	История возникновения игр с мячом	09.10
18.	Комплекс ОРУ с мячом «Мячик»	12.10
19.	Игра «Краски»	14.10
20.	Игра - соревнование «Третий лишний»	16.10
21.	Игра «Метко в цель»	19.10
22.	Игра «Бегуны и метатели». Игра «Подвижная цель»	21.10
23.	Игра «9 мячиков»	23.10
24.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса	26.10
25.	Игра «Вышибалы»	28.10
26.	Игра «Передача мяча в колоннах»	30.10
27.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков	09.11
28.	Роль прыжковых упражнений в системе ЗОД человека	11.11
29.	Последовательность обучения прыжкам	13.11
30.	Игра «Пятнашки»	16.11
31.	Игра «Щука и караси»	18.11
32.	Игра «Выше ноги от земли»	20.11
33.	Комплекс ОРУ «Скакалочка»	23.11
34.	Игра «Лягушата»	25.11
35.	Игра «Кошка и мышки»	27.11
36.	Игра «Кто лишний?»	30.11
37.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка»	02.12
38.	Игра «Рыбак и рыбка»	04.12
39.	Игра «Перебежки»	07.12

40.	Аттестация	09.12
41.	Игра «Горячее место»	11.12
42.	Промежуточный контроль	14.12
43.	Игра «Космос»	16.12
44.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко»	18.12
45.	Игра «Грибы и лесник»	21.12
46.	Закаливание и его влияние на организм.	23.12
47.	Значение подвижных игр на зимнем воздухе	25.12
48.	Игра «Гонка с шайбами».	28.12
49.	Игра «Черепахи»	30.12
50.	Игра «Царь горы»	08.01
51.	Игра «Морозко»	11.01
52.	Игра «Зимушка»	13.01
53.	Игра «12 месяцев»	15.01
54.	Игра «Цепи кованые»	18.01
55.	Комплекс упражнений на месте. Игра «Поезд»	20.01
56.	Игра «Альпинисты»	22.01
57.	Игра «Два мороза»	25.01
58.	Игра «Построение в шеренгу»	27.01
59.	Игра «Зимние пятнашки»	29.01
60.	Игра «Лягушата и цапля»	01.02
61.	Игра «Кто быстрее встанет в круг»	03.02
62.	Игра «Снежный город»	05.02
63.	Игра «Выше ножки от земли»	08.02
64.	Игра «Масленица»	10.02
65.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы	12.02
66.	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета	15.02
67.	Игра «Мяч из круга». Промежуточная аттестация	17.02
68.	Игра «Зеркало». Игра «Удочка»	19.02
69.	Игры малой подвижности	22.02
70.	Игра «Разведчики»	24.02
71.	Игра «Поезд». Игра «Красный, зелёный»	26.02
72.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия	01.03
73.	Игра «Летает - не летает»	03.03
74.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка	05.03
75.	Инструктаж перед проведением эстафет. Виды эстафет	10.03
76.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Беговые эстафеты	12.03
77.	Эстафета с предметами (мячами). Эстафета с предметами (обручами)	15.03
78.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	17.03
79.	Эстафета с предметами (скакалками)	19.03
80.	Игра «Копна - тропинка - кочки»	22.03
81.	Военно-спортивная эстафета	24.03
82.	Эстафета «Мама, папа, я...»	02.04
83.	Народные игры - основа игровой культуры	05.04
84.	Роль и место игры в жизни людей	07.04
85.	Игра «Росинки»	09.04
86.	Игра «Ягода-малинка»	12.04
87.	Разучивание народных игр	14.04

88.	Игра «Золотые ворота»	16.04
89.	Игра «Городки»	19.04
90.	Разучивание народных игр	21.04
91.	Игра «Русская лапта»	23.04
92.	Игра «Лапта»	26.04
93.	Игра «У медведя, во бору»	28.04
94.	Игра «Добры молодцы»	30.04
95.	Игра «Пятнашки с домом»	03.05
96.	Игра «Весна и лето»	05.05
97.	Игра «Круговые пятнашки»	07.05
98.	Игра «Солнцеворот»	10.05
99.	Разучивание народных игр	12.05
100.	Игра «Берегись!»	14.05
101.	Игра «Белки-стрелки»	17.05
102.	Игра «Салки»	19.05
103.	Игра «Зайцы и медведь»	21.05
104.	Игра «Городки».	24.05
105.	Аттестация	26.05

#### Материально-техническое обеспечение программы

№	Оборудование	Количество /шт.
1.	Скакалки	15 штук
2.	Мячи резиновые	15 штук
3.	Обручи	15 штуки
4.	Кубики	20 штук

Помещение для проведения занятий  
Малый спортивный зал МАОУ СОШ № 92 (каб. № 25).

#### Список литературы для педагогов:

1. Березин А.В, Зданевич А.А. Методика физического воспитания учащихся. Пособие для учителей. М.: «Просвещение», 2012 г. - 87 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Пособие для учителей. М.: «Феникс», 2014 г. - 56 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Пособие для учителей. М.: «Феникс», 2011 г. - 63 с.
4. Каменев В.В, Федосеенко О.А, Морозов В.В, Воронков В.В. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. М.: «Школьная пресса», 2012 г. - 112 с.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Пособие для учителей. М.: «Владос», 2013 г. - 35 с.
6. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2014 г. - 40 с.
7. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2012 г. - 130 с.

8. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2014 г. - 35 с.
9. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2013 г. - 76 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Петров А.М. Физкультура для детей. М.: «Просвещение», 2018 г. - 60 с.
2. Иванова С. К. Игры на свежем воздухе. М.: «Феникс», 2017 г. - 56 с.
3. Якунин Л. О. Физическая культура. Подвижные игры. М.: «Феникс», 2011 г. - 50 с.

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физкультура» физкультурно-спортивной направленности разработана для детей от 8 до 9 лет и рассчитана на 1 год обучения. Цель программы - укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Содержание курса программы связано с изучением детьми правил различных подвижных игр, в непосредственном участии в таких играх, что позитивно скажется на развитии положительных качеств личности ребенка. Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы детей, формирование правильной осанки. Подвижные игры увлекают в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

### **Сведения об авторе:**

Стоянова Екатерина Владимировна - педагог дополнительного образования МАОУ

СОШ № 92 г. Екатеринбурга, учитель физкультуры

Образование - среднее-специальное, Свердловский областной педагогический колледж, специальность - учитель адаптивной физкультуры, 2019 г. телефон (343) 252-68-58

Приложение 1

## Оценочные материалы

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
			8	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
			9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
			10	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	7	11,2	10,8	11,7	11,7	11,3	10,2
			8	10,4	10,0	11,2	11,2	10,7	9,7
			9	10,2	9,9	10,8	10,8	10,3	9,3
			10	9,9	9,5	10,4	10,4	10,0	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100	115	155	90	110	150
			8	110	125	165	100	125	155
			9	120	130	175	110	135	160
			10	130	140	185	120	140	170
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	7	700	900	1100	500	800	900
			8	750	950	1150	550	850	950
			9	800	1000	1200	600	900	1000
			10	850	1050	1250	650	950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	3-5	9	2	6-9	11,5
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 6033332450510203670830559428146817986133868575828

Владелец Калинин Максим Олегович Действителен С11.05.2021 по

11.05.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575885

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 12.05.2022 по 12.05.2023