Утверждаю
Директор МКОУ
Леснополянская СОШ



Кирина Н.Л.
Приказ № 1 от 27.08.2026г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

"Сильный. Ловкий. Умелый"

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

Автор-составитель программы:
Чумак Сергей Александрович
Учитель МКОУ Леснополянская СОШ
I квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы
Пояснительная записка 3
Цель и задачи программы 4
Содержание программы 5
Учебно-тематический план 6
Прогнозируемые результаты 9
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
Условия реализации программы 10
Формы подведения итогов 11
Список литературы 12

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сильный. Ловкий. Умелый» – **физкультурно-спортивная**.

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учётом возрастных и психологических особенностей детей младшего школьного возраста и рассматривается как система игровых и соревновательных занятий, направленных на укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование культуры здорового образа жизни .

Актуальность программы заключается в том, что в условиях снижения двигательной активности младших школьников (увеличение времени за компьютером, недостаток подвижных игр во дворе) возникает необходимость систематических занятий, направленных на комплексное развитие физических качеств: силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации. Программа построена на основе подвижных игр и эстафет, что соответствует возрастным особенностям детей 7–10 лет, для которых игра является ведущей формой деятельности .

Отличительные особенности программы:

- **Игровая форма занятий** – все упражнения и задания подаются через подвижные игры и соревновательные эстафеты, что повышает мотивацию детей ;
- **Комплексный подход** – в рамках одной недели занятия сочетают развитие различных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, координация);
- **Сезонность** – программа предусматривает занятия в спортивном зале в холодное время года и на свежем воздухе в тёплый период ;
- **Вариативность** – упражнения и игры могут адаптироваться под уровень подготовки и интересы конкретной группы;
- **Высокая безопасность** – все упражнения подбираются с учётом возрастных особенностей и исключают травмоопасные элементы.

Новизна программы заключается в интеграции элементов различных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры, спортивные игры) в единый комплекс, позволяющий сформировать у детей универсальные двигательные навыки и устойчивую потребность в физической активности.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что систематические занятия физической культурой в игровой форме способствуют не только физическому развитию, но и формированию волевых качеств, дисциплинированности, умения работать в команде, а также создают основу для здорового образа жизни .

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся 1–4 классов (7–10 лет), не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Возможно формирование разновозрастных групп.

Объём и сроки освоения программы. Общий объём программы – 34 часа, срок реализации – 34 недели (1 учебный год). Программа реализуется в соответствии с учебным планом учреждения.

Форма обучения: очная.

Формы организации деятельности учащихся: групповые занятия, работа в парах, командные соревнования, эстафеты, индивидуальные задания.

Особенности организации образовательного процесса. Специального отбора для обучения по программе не предусмотрено. Количество обучающихся в группе – до 20 человек. При наличии детей с разным уровнем физической подготовки применяется дифференцированный подход.

Режим занятий. Занятия проходят в спортивном зале или на открытой площадке по утверждённому расписанию, 1 раз в неделю. Длительность занятия – 40 минут (для 1-х классов – 35 минут).

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у младших школьников устойчивого интереса к занятиям физической культурой, развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости, координации) через систему подвижных игр, эстафет и соревновательных упражнений, укрепление здоровья и воспитание культуры здорового образа жизни .

Задачи программы:

Образовательные:

- Сформировать базовые двигательные навыки и умения (бег, прыжки, метание, лазание, равновесие);
- Познакомить с правилами подвижных и спортивных игр;
- Обучить простейшим способам контроля за физическим состоянием;
- Сформировать представления о здоровом образе жизни и значении физической культуры для здоровья человека .

Развивающие:

- Развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, гибкость, координацию движений;
- Развивать выносливость и способность переносить умеренные физические нагрузки;
- Развивать внимание, быстроту реакции и пространственную ориентировку;
- Формировать волевые качества: смелость, настойчивость, решительность .

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, умение работать в команде ;

- Формировать навыки взаимопомощи, уважения к сопернику и честной игры;
- Воспитывать потребность в систематических занятиях физической культурой;
- Формировать навыки безопасного поведения во время занятий .

Содержание программы

Программа состоит из четырёх тематических разделов, логически связанных между собой. Каждый раздел рассчитан на определённое количество занятий, которые могут чередоваться в зависимости от погодных условий и материально-технической базы.

Раздел 1. Общеразвивающие упражнения и основы движений (8 часов)

Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, круг; повороты на месте; размыкание. Ходьба и бег в различных вариантах (на носках, с высоким подниманием колен, с изменением направления). Прыжки: на двух ногах на месте и с продвижением, прыжки через скакалку. Упражнения на развитие гибкости (наклоны, выпады, шпагаты). Дыхательные упражнения и упражнения на осанку.

Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты (14 часов)

Подвижные игры с бегом («День и ночь», «Воробьи и вороны», «Третий лишний»). Игры с мячом («Мяч капитану», «Передал – садись», «Вышибалы»). Игры с прыжками («Классики», «Удочка», «Зайцы в огороде»). Эстафеты с предметами (кегли, обручи, скакалки, мячи). Командные игры на развитие ловкости и координации .

Раздел 3. Элементы спортивных игр (6 часов)

Знакомство с элементами баскетбола (ведение мяча, передачи, броски в кольцо). Элементы футбола (ведение мяча ногами, передачи, удары по воротам). Элементы пионербола (броски, передачи, подачи). Упрощённые варианты спортивных игр по упрощённым правилам.

Раздел 4. Соревновательная деятельность и подготовка к нормативам (6 часов)

Сдача контрольных нормативов (бег 30 м, челночный бег, прыжки в длину с места, метание). Соревнования внутри группы по видам упражнений. Подготовка и участие в школьных спортивных мероприятиях («Весёлые старты», «День здоровья»). Итоговый спортивный праздник .

Учебно-тематический план

№	Раздел / Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	Формируемые УУД	Планируемая неделя

№	Раздел / Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	Формируемые УУД	Планируемая неделя
Раздел 1. Общеразвивающие упражнения и основы движений (8 ч)					
1	Вводное занятие. Правила поведения в спортзале.	1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Ходьба и бег. Дыхательная гимнастика.	Личностные: формирование интереса к занятиям. Регулятивные: организация рабочего места.	1 неделя
2	Упражнения на осанку и гибкость.	1	Комплекс ОРУ. Наклоны, выпады, упражнения на растяжку.	Личностные: формирование ценности здоровья. Познавательные: знакомство с упражнени	2 неделя

№	Раздел / Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	Формируемые УУД	Планируемая неделя
				ями.	
3	Ходьба и бег с изменением направления.	1	Бег с поворотами, с изменением скорости. Игра «День и ночь».	Регулятивные: контроль движений. Коммуникативные: взаимодействие в игре.	3 неделя
4	Прыжковые упражнения.	1	Прыжки на двух и одной ноге. Прыжки через скакалку.	Познавательные: развитие координации. Регулятивные: самоконтроль.	4 неделя
5	Метание и ловля предметов.	1	Метание малых мячей в цель. Ловля и передача мяча.	Коммуникативные: работа в парах. Личностные: развитие ловкости.	5 неделя
6	Комп	1	Упражн	Познават	6 неделя

№	Раздел / Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	Формируемые УУД	Планируемая неделя
	лекс ОРУ с предметами (обручи, скакалки).		ения с обручем и скакалкой.	ельные: освоение новых движений. Регулятивные: выполнение по образцу.	
7	Равновесие. Упражнения на координацию.	1	Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.	Личностные: развитие смелости. Регулятивные: преодоление трудностей.	7 неделя
8	Урок-игра «Знатоки спорта».	1	Викторина о спорте, эстафеты на развитие общей выносливости.	Коммуникативные: работа в команде. Познавательные: обобщение знаний.	8 неделя

№	Раздел / Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	Формируемые УУД	Планируемая неделя
Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты (14 ч)					
9	Подвижные игры с бегом.	1	«Воробьи и вороны», «Третий лишний».	Коммуникативные: взаимодействие в игре. Регулятивные: быстрота реакции.	9 неделя
10	Игры с прыжками.	1	«Удочка», «Прыжки по кочкам».	Личностные: развитие смелости. Физическое качество: прыгучесть.	10 неделя
11	Эстафеты с предметами.	1	Передача мяча, бег с кеглями, перенос обручей.	Коммуникативные: командная работа. Регулятивные: скорость	11 неделя

№	Раздел / Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	Формируемые УУД	Планируемая неделя
				выполнения.	
12	Игры на развитие ловкости.	1	«Кто быстрее», «Передай мяч» с усложнением.	Познавательные: поиск эффективных способов. Личностные: развитие ловкости.	12 неделя
13	Игры с метанием в цель.	1	«Снайперы», «Попади в обруч».	Регулятивные: точность движений. Коммуникативные: соревнование.	13 неделя
14	Игры с мячом.	1	«Вышибалы», «Мяч капитану».	Коммуникативные: взаимодействие. Личностные: ответственность.	14 неделя

№	Раздел / Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	Формируемые УУД	Планируемая неделя
15	Эстафеты с обручами и скакалками.	1	Комбинированные эстафеты.	Регулятивные: координация. Познавательные: развитие выносливости.	15 неделя
16	Игры на внимание и быстроту реакции.	1	«Светофор», «Класс, смирно».	Познавательные: развитие внимания. Коммуникативные: выполнение команд.	16 неделя
17	Подвижные игры на свежем воздухе (при наличии погоды).	1	«Горелки», «Третий лишний», «Салки».	Личностные: укрепление здоровья. Коммуникативные: взаимодействие.	17 неделя
18	Игры-эстафет	1	Командные	Коммуникативные:	18 неделя

№	Раздел / Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	Формируемые УУД	Планируемая неделя
	ы «Весёлые старты».		соревнования.	командный дух. Регулятивные: достижение результата.	
19	Подвижные игры народов России.	1	Знакомство с играми разных народов.	Личностные: воспитание уважения к культуре. Познавательные: расширение кругозора.	19 неделя
20	Игры с элементами спортивных игр.	1	Упрощённые варианты игр.	Коммуникативные: взаимодействие. Регулятивные: соблюдение правил.	20 неделя
21	Эстафеты с преодол	1	Полоса препятствий в зале.	Регулятивные: преодолени	21 неделя

№	Раздел / Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	Формируемые УУД	Планируемая неделя
	ением препятствий.			е трудностей. Физическое качество: ловкость.	
22	Итоговое занятие: «Самый ловкий».	1	Соревнования на звание самого ловкого.	Личностные: самооценка. Коммуникативные: уважение к сопернику.	22 неделя
Раздел 3. Элементы спортивных игр (6 ч)					
23	Элементы баскетбола: ведение мяча.	1	Ведение мяча правой и левой рукой.	Познавательные: освоение нового навыка. Регулятивные: контроль мяча.	23 неделя

№	Раздел / Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	Формируемые УУД	Планируемая неделя
24	Элементы баскетбола: передачи.	1	Передачи мяча от груди, из-за головы.	Коммуникативные: работа в парах. Личностные: развитие координации.	24 неделя
25	Элементы баскетбола: броски.	1	Броски в кольцо с близкого расстояния.	Регулятивные: точность. Познавательные: анализ движений.	25 неделя
26	Элементы футбола: ведение и удары.	1	Ведение мяча ногами, удары по воротам.	Физическое качество: координация. Регулятивные: точность удара.	26 неделя
27	Элементы пионербола.	1	Броски мяча через сетку, передачи.	Коммуникативные: командная игра.	27 неделя

№	Раздел / Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	Формируемые УУД	Планируемая неделя
				Личностные: взаимодействие.	
28	Спортивная игра по упрощённым правилам.	1	Мини-матч по пионерболу.	Регулятивные: соблюдение правил. Коммуникативные: уважение к сопернику.	28 неделя
Раздел 4. Соревновательная деятельность (6 ч)					
29	Подготовка к сдаче нормативов: бег.	1	Бег 30 м, челночный бег. Тренировка старта.	Регулятивные: скорость. Личностные: настойчивость.	29 неделя
30	Подготовка к сдаче	1	Прыжок в длину с места,	Познавательные: анализ	30 неделя

№	Раздел / Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	Формируемые УУД	Планируемая неделя
	нормативов: прыжки, метание.		метание.	результата. Регулятивные: самоконтроль.	
31	Сдача контрольных нормативов.	1	Выполнение упражнений с фиксацией результата.	Личностные: самооценка. Регулятивные: достижение результата.	31 неделя
32	Подготовка к итоговому празднику «Сильный, ловкий, умелый».	1	Репетиция эстафет, оформление зала .	Коммуникативные: командная работа. Регулятивные: планирование.	32 неделя
33	Итоговый праздни	1	Соревнование-эстафета с	Личностные: гордость за	33 неделя

№	Раздел / Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	Формируемые УУД	Планируемая неделя
	к «Сильный. Ловкий. Умелый».		участием всех детей .	результат. Коммуникативные: взаимодействие.	
34	Подведение итогов. Рефлексия. Награждение.	1	Анализ достижений, вручение сертификатов.	Личностные: самооценка. Коммуникативные: обсуждение успехов.	34 неделя

Прогнозируемые результаты

Личностные результаты :

- Сформируют устойчивый интерес к занятиям физической культурой и подвижным играм;
- Будут проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей ;
- Приобретут навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- Будут уважительно относиться к соперникам, проявлять честность и доброжелательность;
- Осознают ценность здорового и безопасного образа жизни ;
- Сформируют положительную самооценку и чувство уверенности в своих физических возможностях.

Предметные результаты :

- Овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, прыжки, метание, лазание, равновесие);
- Будут знать и соблюдать правила подвижных игр;
- Освоят элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, пионербол) по упрощённым правилам;

- Научатся выполнять упражнения из разных видов спорта в игровой и соревновательной деятельности ;
- Будут уметь контролировать своё физическое состояние и самочувствие во время занятий.

Метапредметные результаты :

Регулятивные:

- Будут уметь планировать свои действия для достижения результата в игре или эстафете;
- Научатся контролировать и оценивать правильность выполнения упражнений;
- Разовьют способность распределять нагрузку и отдых во время занятий .

Познавательные:

- Научатся анализировать свои движения и находить ошибки;
- Смогут самостоятельно подбирать упражнения для разминки и игр;
- Будут уметь характеризовать явления и действия, давать им объективную оценку .

Коммуникативные:

- Овладеют навыками взаимодействия со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи и дружбы ;
- Научатся управлять эмоциями при общении и в соревновательной деятельности;
- Приобретут умение работать в команде, договариваться и распределять роли в игре.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

I. Материально-техническое обеспечение

1. Помещение: спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам; открытая спортивная площадка (в тёплое время года).
2. Оборудование и инвентарь:
   - Маты гимнастические;
   - Скакалки (по количеству детей);
   - Мячи (баскетбольные, волейбольные, малые теннисные) – 10–15 штук;
   - Кегли и кубики;
   - Обручи (8–10 штук);
   - Гимнастические палки;
   - Секундомер;
   - Свисток;
   - Флажки и конусы для разметки.

II. Информационное обеспечение

- Демонстрационные плакаты по технике безопасности и видам спорта;
- Карточки с описанием подвижных игр;

- Видеоматериалы с образцами выполнения упражнений (при наличии проектора).

III. Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования или учитель физической культуры, реализующий данную программу, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика». Желательно наличие опыта работы с младшими школьниками.

IV. Методическое обеспечение

При планировании и проведении занятий применяются следующие **методы обучения и воспитания**:

1. Наглядный – демонстрация упражнений, показ движений;
2. Словесный – объяснение, инструктаж, подсказки;
3. Практический – самостоятельное выполнение упражнений, игры;
4. Игровой – использование сюжета и соревновательного момента;
5. Соревновательный – проведение эстафет и турниров;
6. Индивидуальный и дифференцированный подход – учёт уровня подготовки детей.

Педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (контроль нагрузки, дыхательные паузы, профилактика травм);
2. Игровые технологии (основа занятий);
3. Технология сотрудничества (работа в парах и командах);
4. Личностно-ориентированная технология.

Алгоритм занятия (рекомендуемая структура) :

1. Организационный момент (2–3 мин) – построение, приветствие, проверка готовности;
2. Разминка (5–7 мин) – бег, ходьба, общеразвивающие упражнения;
3. Основная часть (20–25 мин) – изучение нового материала, игры, эстафеты;
4. Заключительная часть (5 мин) – восстановление дыхания, подведение итогов, рефлексия.

Формы подведения итогов

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством текущего и итогового контроля.

Формы текущего контроля:

- Наблюдение активности на занятии;
- Устный опрос по правилам игр;
- Анализ выполнения упражнений;
- Самооценка и взаимооценка детей.

Формы итогового контроля:

- Сдача контрольных нормативов (бег 30 м, прыжок в длину с места, челночный бег, метание) ;

- Участие в итоговом спортивном празднике «Сильный. Ловкий. Умелый» ;
- Коллективная рефлексия по итогам года.

Критерии оценки (без балльной системы, в формате «зачёт» / «незачёт», с качественной характеристикой):

Критерий	Уровень достижения
Знание правил игр и выполнение упражнений	Достигнут / частично достигнут / не достигнут
Участие в подвижных играх и эстафетах	Достигнут / частично достигнут / не достигнут
Положительная динамика физических качеств	Достигнут / частично достигнут / не достигнут
Навыки сотрудничества и работы в команде	Достигнут / частично достигнут / не достигнут

По итогам успешного освоения программы каждый ребёнок получает **Сертификат участника**. Победители итогового праздника награждаются **Грамотами**.

Список литературы

Нормативно-правовые акты:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

Для педагога:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник. – М.: Просвещение, 2023 .
2. Феоктистова О.В. Рабочая программа внеурочной деятельности «Сильные, ловкие, смелые» (2–4 классы). – МБУ «Школа № 11», 2024 .
3. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста / под ред. М.А. Гурьевой. – М.: Просвещение, 2021.
4. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение, 2000.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 2009.

Интернет-ресурсы:

1. Образовательная социальная сеть nsportal.ru – разработки спортивных праздников .
2. Инфоурок – методические разработки по физической культуре .