МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Коменская средняя общеобразовательная школа

Принят:
На заседани педагогического совета
МАОУ Коменской СОШ
Протокол № 1 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Врио директора
МАОУ Коменской СОШ
_____ /О.В. Евсеенко
«31» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Быстрее, выше, сильнее»

Возраст обучающихся: 8-9 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Коновалова Анна Леонидовна,
педагог дополнительного
образования

с. Коменки, 2026

Содержание программы

№ п.п.	Наименование		Стр.
1	**Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы**		2
	1.1.	Пояснительная записка	3
	1.2.	Цель и задачи общеразвивающей программы	4
	1.3.	Содержание общеразвивающей программы	5
	1.4.	Планируемые результаты	7
2	**Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации**		
	2.1.	Условия реализации программы	8
	2.2.	Формы контроля и оценочные материалы	9
3	**Список литературы**		9

1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Быстрее, выше, сильнее» относится к **физкультурно-спортивному направлению** общеразвивающих программ.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. **Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Целесообразность программы способствуют гармоничному развитию: укрепляют мышцы рук, плеч и ног, развивают выносливость, скоростно-силовые качества, координацию движений и быстроту реакции. Игра требует быстрого принятия решений в меняющихся условиях, что тренирует оперативное мышление. Решение проблемы гиподинамии. В условиях современных учебных нагрузок и увлечения гаджетами у детей часто наблюдается снижение двигательной активности. Программа помогает восполнить дефицит движения, что положительно сказывается на общем состоянии здоровья и работоспособности.

Новизна программы «Быстрее, выше, сильнее» заключается в комплексном подходе к физическому и личностному развитию младших школьников, адаптации учебного материала под возрастные особенности детей и интеграции современных педагогических методов.

Содержание программы разработано на основе **следующих нормативно-правовых документов**:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273 - ФЗ;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018г. № 162 –Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

-Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Отличительная особенность программы обучения детей подвижным играм состоит в том, что она разработана специально для системы дополнительного образования, где созданы условия для комфортного психологического климата вне зависимости от физической подготовки, достижений и результатов обучающихся. В программе предусмотрено развитие кругозора обучающихся, отведено необходимое время для ознакомления их с историей развития подвижных игр, с правилами игр.

Адресат общеобразовательной программы: для эффективности реализации программы предусмотрено задействовать учащихся в возрасте 8 -9 лет (включительно).

Продолжительность одного занятия 40 минут.

Объем программы: 34 часа

Срок реализации программы: 1 учебный год (34 недели)

Уровневость - Базовый

Формы обучения – групповая; индивидуально-групповая, парная.

Виды занятий – игра, соревнования.

Наполняемость учебной группы: Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий

настольным теннисом.

Задачи: Обучающие задачи программы:

- ✓ ознакомить обучающихся с историей подвижных игр;
- ✓ ознакомить с принципами и правилами игр;
- ✓ ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- ✓ ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции и научить правильно выполнять комплекс упражнений. Развивающие задачи программы:
- ✓ развивать у обучающихся координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- ✓ развивать интерес к подвижным играм;
- ✓ развивать кругозор обучающихся через подвижные игры.

Воспитательные задачи программы:

- ✓ формировать потребность в активном образе жизни;
- ✓ воспитывать у обучающихся волю, целеустремленность;
- ✓ воспитывать стремление к достижению спортивных результатов, в достижении поставленной цели.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Игры с бегом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.

Практические занятия:

- ✓ Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи».
- ✓ Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- ✓ Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров», Игра «Пустое место».
- ✓ Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо».
- ✓ Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками (4часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом».

Игры с мячом (6часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто

самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы (4 часа)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки.

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры (5 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игра с бегом	6	ТБ. Игра «Вороны и воробьи» Игра «Совушка». Игра «День и ночь». Игра «Вызов номеров» Игра «Два мороза». Игра «Воробушки».	Игровая	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
2	Игры с прыжками	4	Игра «Салки на одной ноге Игра «Кто выше» Игра «Пингвины с мячом». Игра «Поймай лягушку».	Игровая	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
3	Игры с мячом	6	Игра «Свечи». Игра «Передал – садись». Игра «Охотники и утки». Игра «Рак пятится назад». Игра	Игровая	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game

			«Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч»		
4	Игры малой подвижности	4	Игра «Карлики и великаны». Игра «Кошка и мышка». Игра «Чемпионы скакалки». Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	Игровая	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
5	Зимние забавы	4	Игра «Лепим сказочных героев». Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Санные поезда». Игра «Езда на перекладных»	Игровая	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
6	Эстафеты	5	Эстафеты «Бег	Игровая	Физкульт.Ура

			сороконожек». Эстафеты «Бег по кочкам», Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».		https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
7	Русские народные игры	5	Игра «Чехорда» Игра «Бегунок» Игра «Верёвочка» Игра «Котел» Игра "Дедушка - сапожник".	Игровая	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	ТБ. Игра «Вороны и воробьи»	1
2	Игра «Совушка».	1
3	Игра «День и ночь».	1
4	Игра «Вызов номеров»	1
5	Игра «Два мороза».	1
6	Игра «Воробушки».	1
7	Игра «Салки на одной ноге	1
8	Игра «Кто выше»	1
9	Игра «Пингвины с мячом».	1
10	Игра «Поймай лягушку».	1
11	Игра «Свечи».	1
12	Игра «Передал – садись».	1
13	Игра «Охотники и утки».	1
14	Игра «Рак пятится назад».	1
15	Игра «Кто самый меткий».	1
16	Игра «Не упусти мяч»	1
17	Игра «Карлики и великаны»	1
18	Игра «Кошка и мышка»	1
19	Игра "Чемпионы скакалки"	1
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1
21	Игра «Лепим сказочных героев».	1
22	Игра «Лепим снежную бабу».	1
23	Игра «Санные поезда».	1

24	Игра «Езда на перекладных»	1
25	Эстафеты «Бег сороконожек».	1
26	Эстафеты «Бег по кочкам»	1
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1
29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1
30	Игра «Чехарда»	1
31	Игра «Бегунок»	1
32	Игра «Верёвочка»	1
33	Игра «Котел»	1
34	Игра "Дедушка - сапожник".	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами программы спортивно-оздоровительному направлению «Быстрее, выше, сильнее» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Быстрее, выше, сильнее» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***
   - умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
   - планирование общей цели и пути её достижения;
   - распределение функций и ролей в совместной деятельности;
   - конструктивное разрешение конфликтов;
   - осуществление взаимного контроля;
   - оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
   - принимать и сохранять учебную задачу;
   - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
   - учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
   - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
   - различать способ и результат действия;
   - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.
2. ***Познавательные УУД:***
   - добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. ***Коммуникативные УУД****:*

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы:

Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

В ходе реализация программы по спортивно-оздоровительному направлению «Быстрее, выше, сильнее» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических

качеств;

- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

М*атериально-техническое обеспечение* реализации программы:

1.2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки - 10 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
7. Резиновые амортизаторы - 5 шт.

8. Мячи -22 шт.
9. Рулетка-1 штука.

Информационное обеспечение

Видеозаписи подвижных игр

Кадровое обеспечение

Учитель

Методические материалы

Учебно-методический комплекс программы состоит из 3 компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и обучающегося, а также сами учебные пособия.

Второй компонент – система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

 дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы.

 Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий

 Методические рекомендации для родителей.

Дидактические материалы

 литература по подвижным играм

 видеозаписи и аудиозаписи, презентации;

 правила поведения на занятиях.

Основой третьего компонента – системы средств контроля результативности обучения по программе служат:

- диагностические и контрольные материалы
-нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (положения).

2.2.Формы аттестации /контроля и оценочные материалы

Программа не предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

3.Список литературы

Для педагога (методические и практические материалы):

- О. А. Степанова. «Подвижные игры и физминутки в начальной школе» (методическое пособие). — М.: Баласс, 2012.
- А. Ю. Патрикеева. «Подвижные игры. 1–4 классы» (серия «Мозаика детского отдыха»). — М.: Вако, 2007.
- . Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева. «Физкульт — привет минуткам и паузам!» — СПб.: Детство-Пресс, 2004.
- П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва. «Подвижные и спортивные игры с мячом» (М.: Планета, 2015).
- И. Погадаев (автор-составитель). «Настольная книга учителя физической культуры» / под ред. Л. Б. Кофмана. — М.: Физкультура и спорт.
- В. Н. Дмитриев. «Игры на открытом воздухе». — М.: Изд. Дом МСП, 1998.
- А. В. Кереман. «Детские подвижные игры народов СССР». — М.: Просвещение, 1989.
- Ю. Н. Шарова, Т. Я. Василькова, Е. А. Зуева. «Новгородские традиционные игры». — Великий Новгород: Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999.
- «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». — М.: Изд. «Первое сентября», 2005.
- «Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы». (2-е изд., испр.) — М.: ВАКО, 2005.
- Н. И. Дереклеева. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1–5 классы». — М.: Вербум-М, 2004.