

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алнашская средняя общеобразовательная школа им Г.Д. Красильникова»

Принято решением
педагогического совета
№ 12 от 18.08.2025

Утверждено приказом директора

№ 77 от 18.08.2025 г

Махнев Г.П.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
"Кадеты в движении"
(общая физическая подготовка)
Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 1 год**

Составитель:
Борисочкина Рафиля Фаизовна,
педагог дополнительного образования

с. Алнаши, 2025

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кадеты в движении» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Уровень программы – базовый.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших и средних школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Именно поэтому грамотное использование различных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Отличительные особенности программы

Основной особенностью программы является то, что общая физическая подготовка в кадетских классах осуществляется через игровые формы проведения учебных занятий. Игра

является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности «Все дети любят играть!». Основное воспитательно- развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры. В процессе игр дети совершают множество движений. При этом проявляется их быстрота реакции, ловкость, выносливость, смелость, решительность, находчивость и самостоятельность. Единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, многообразие средств и методов, разнообразие форм организации физкультурных занятий - все это благоприятно сказывается на физическое воспитание детей. Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Участвуя в подвижных играх и наслаждаясь движениями, дети приобретают привычку к здоровому образу жизни.

Новизна данной программы: состоит в том, что в ней прослеживается общая физическая подготовка детей через углубленное изучение подвижных игр с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации., а также знакомство с народными играми.

Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна, так как призвана удовлетворить имеющиеся у учащихся потребности в занятиях физической культурой и спортом. Выполнение активной двигательной деятельности на занятиях спортивными играми сочетается с необходимостью анализа игровых ситуаций, быстрого принятия решений, взаимодействия с товарищами по команде и соперником, проявление точности движений, собранности, самоконтроля. В таких условиях открываются широкие возможности для эффективного физического воспитания с одновременным воспитанием морально-волевых качеств, развитием психических способностей, формированием коммуникативных навыков, приобщению к здоровому образу жизни.

Адресат программы: Возраст учащихся по программе 7 - 14 лет. В этом возрасте учащиеся склонны к подвижным и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их увлекает соревновательная деятельность, стремление к сплочённости, учащимся нравится быть командой, быть лучше всех.

Практическая значимость для целевой группы Содержание программы способствует укреплению здоровья обучающихся, их всестороннему гармоничному развитию и обеспечивает оптимальный двигательный режим ребенка.

Преимственность программы программа интегрирована с такими предметами как: математика (ведение счета, деление на команды и т.д); история (игры разных народов)

Объем программы – 36 часов(36 недель).

Срок реализации программы — 1 год.

Особенности реализации образовательного процесса Занятия могут проходить как в спортзале так и на свежем воздухе (при благоприятных температурных условиях).

Формы организации образовательного процесса подвижные игры, мини-лекции, практические занятия, соревнования, эстафеты, с учетом индивидуальных особенностей детей.

Форма обучения — очная

Режим занятий: по 1 часу 1раз в неделю.

Цель программы:

Укрепление здоровья и формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи:

1. Познакомить детей с различными играми, пополнить знания об истории и культуре народных игр мира.
2. Научить детей играть самостоятельно в подвижные игры с учётом техники безопасности.
- 3.Развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции и так же эмоционально-чувственную сферу.
- 4.Воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, культуру игрового общения, честность, скромность.

Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Все го	Количество часов		Форма контроля (аттестации)
			час ов	Теория	Практи ка
1	Вводное занятие	1	1		
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	2	6	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	12	4	8	

4	Двухсторонние игры	12	2	10	
5	Итоговое занятие	1	1		Тест
	ИТОГО	36	10	26	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория

Вводный инструктаж по ТБ

- Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.
- Спорт и здоровье.
- Соблюдение личной гигиены.
- Просмотр видефильма

2.Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой помощи самопомощи. Что такое игра. Виды игр. Правила в играх. Эстафета. Игры разных народов. Просмотр видефильмов.

Практические занятия:

- Знакомство с дыхательной гимнастикой.
- Оздоровительный бег, прогулки на свежем воздухе.
- Игры и эстафеты на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба», «Чижик», Игра «Золотые ворота»,Игра "Чехарда"
- Эстафеты и игры с лазанием и перелазанием и др.

3.Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях. Я умею побеждать и проигрывать. Игры разных народов, атрибутика к играм. Закаливание.

Практические занятия:

- Игры на ловкость
- Подвижные игры в метаниях, в горизонтальную цель
- Подвижные игры на развитие координационных способностей и гибкости.
- Подвижные игры с использованием беговых и прыжковых упражнений.
- Эстафеты "Веселые старты"
- Подвижные игры с использованием ведения мяча, Эстафеты с

- баскетбольными мячами
- Эстафеты и игры на лыжах.
- Игры народов мира в зимнее время

4.Двухсторонние игры

Теория.

Техника безопасности на занятиях. Виды спортивных игр на Земле. Правила спортивных игр. Олимпийские чемпионы России.

Практические занятия:

Подвижные и спортивные игры.

- Игры между группами, соревнования по видам спорта.
- Соревнование по баскетболу
- Соревнование по пионерболу.
- Соревнование по футболу (комичекий футбол)

5.Итоговое занятие

Подведение итогов за год. Тестирование

Планируемые результаты

Личностные результаты

- готовность обучающихся сориентироваться в нравственных нормах и правилах, выработать свою жизненную позицию в отношении мира;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

Метапредметные результаты

- выявление ошибки при выполнении технических действий в игровой деятельности;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы
- эффективно сотрудничать, определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- переживать за успех своей команды, соревноваться за свою команду;
- уметь достойно проигрывать.

Предметные результаты

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры (игры разных народов) и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- знать технику безопасности оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

Календарный учебный график

Полу годие	Месяц	Недели обучения	1 год обучения
Первое полугодие	Сентябрь	1	К, У
		2	У
		3	У
		4	У
	Октябрь	5	У
		6	У
		7	У
		8	У
	Ноябрь	9	У
		10	У
		11	У
		12	У
	Декабрь	13	У
		14	У
		15	У
		16	У
Второе полугодие	Январь	17	У
		18	У
		19	У
		20	У
		21	У

	Февраль	22	У
		23	У
		24	У
	Март	25	У
		26	У
		27	У
		28	У
	Апрель	29	У
		30	У
		31	У
		32	У
	Май	33	У
		34	У
		35	У
		36	У, ИА
	Всего учебных недель		36
	Всего часов по программе		36

Условные обозначения: К - комплектование, У – учебная неделя, П– праздничная неделя, ИА – итоговая аттестация,

Условия реализации программы:

-Кадровое обеспечение:Уровень образования педагога: высшее образование-

-Материально-техническое обеспечение:

Наличие спортзала с различным спортивным инвентарем, а так же, помещения, пригодного для проведения групповых занятий, соответствующего требованиям СанПиН, канцелярских и технических средств (экран, проектор, ПК, доступ в Интернет,.)

-информационные ресурсы — папка с презентациями

Методические материалы

Методы обучения

- словесные – рассказ, беседа, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала, просмотр видеофильмов, презентаций
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, игры в спортивном зале и на лыжне, эстафеты, соревнования, конкурсы, весёлые старты, загадки, стихи, считалки, пословицы, поговорки, народные приметы.

Педагогические технологии:

- технология группового обучения (групповые игры)
- личностно-ориентированное обучение
- игровая
- здоровьесберегающая

Дидактические материалы плакаты, разработки игр.

Методические разработки — сценарии тематических соревнований

Методические особенности организации образовательного процесса — занятия по программе могут проходить как в спортзале так и на свежем воздухе (при оптимальных температурах)

**Рабочая программа воспитания.
Календарный план воспитательной
работы**

Основные направления воспитательной работы:

- Гражданско-патриотическое
- Духовно-нравственное
- Интеллектуальное воспитание
- Правовое воспитание и культура безопасности.

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- создание социально-психологических условий для развития личности;
- формирование потребности в здоровом и безопасном образе жизни, как устойчивой формы поведения;
- создание условий для проявления и раскрытия творческих способностей всех участников воспитательного процесса;
- способствовать сплочению творческого коллектива через КТД;
- воспитание гражданина и патриота России, своего края, своей малой Родины.

Результат воспитания – будут сформированы представления о морально-этических качествах личности, потребности в здоровом и безопасном образе жизни, к активной деятельности по саморазвитию.

Работа с коллективом обучающихся:

-организация мероприятий, направленных на развитие творческого коммуникативного потенциала обучающихся и содействие формированию здорового образа жизни.

Работа с родителями

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность детского объединения (организация эстафет, соревнований с приглашением родителей, и т.д.)

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	Беседы и инструктажи с учащимися по правилам дорожного движения, пожарной безопасности, правилам безопасного поведения в случае чрезвычайных происшествий, соблюдение санитарно-эпидемиологических правил	сентябрь ноябрь январь май	

2	Родительское собрание	декабрь	
3	Тематическое занятие, посвященное Дню государственности Удмуртии: беседа (история, особенности праздника, игры удмуртские) .	ноябрь	
4	Мероприятие посвященное празднованию «Нового года	декабрь	
5	Соревнования совместно с родителями посвященные 23 февраля и 8 марта	Февраль март	
6	Участие в месячнике пожарной безопасности (беседы, инструктажи, тренировочные эвакуации по пожарной безопасности)	апрель-май	

Формы аттестации контроля

Тест и практическая часть

Оценочные материалы

Теоретическая часть

1.Какой отдых НЕспособствует сохранению здоровья?

- А. Прогулки
- Б. Компьютерные игры
- В. Спортивные игры

2. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

3. Алина Кабаева- это:

- А. Лыжница
- Б.Теннисистка
- В. Гимнастка

4. Богатырь – это:

- А. Сильный человек
- Б. Человек физически крепкий и трудолюбивый
- В. Высокий человек

5. Командные спортивные игры это?

- 6. А. Теннис, хоккей, шашки
- Б. футбол, волейбол, баскетбол
- В. Бадминтон, шахматы, лапта
- Г. Баскетбол, шашки, волейбол

7. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Часами сидеть за компьютером
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

8. Что относится к правилам здорового образа жизни?

- А. Покупка лекарств
- Б. Обильное питание
- В. Занятие спортом

9. Выберите командную подвижную игру

10. А. Вороны и воробы

Б. шашки

В. Море волнуется

11. Напишите не менее четырех игр разных народов.

Критерии оценивания:

За каждый ответ с 1 по 8 вопрос - 1 балл За 9 вопрос от 1 до 2 баллов

Низкий уровень - 5-3 балла

Средний уровень — 8-6 баллов

Высокий уровень 11-9 баллов

Практическая часть

Самостоятельное проведение игр. По жеребьевке ребенок вытягивает игру и самостоятельно её проводит.

Низкий уровень — ребенок не может самостоятельно провести игру, т.к не может объяснить содержание и правила игры или отказывается проводить игру.

Средний уровень — ребенок проводит самостоятельно игру, используя алгоритмы проведения игр и помощь педагога, т. затрудняется в объяснении содержания и правил игры.

Высокий уровень — ребенок без замечаний, без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игры, вовлекает всех ребят в игру.

Список литературы для педагога

- 1.Болонов Г. П. Сценарии спортивно-театрализованных праздников : Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы / Н. В. Болонова. - Москва : Школьная Пресса. - 2005. - (Воспитание школьников. Библиотека журнала; Вып. 46). Кн. 2. - 95 с. : ил. (Шифр 74.200.55/Б79-134853)
2. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
3. Малыхина Марина. Эстафеты с предметами / Марина Малыхина. - (Образ жизни). - (Игровая площадка) // Здоровье детей - Первое сентября. - 2013. - № 10. - С. 62-63 : ил. Подвижные игры-эстафеты с различными предметами на свежем воздухе.
4. Игры на улице. - (Секретики) // Классный журнал. - 2014. - N 30. - С. 29 : ил. Подвижные игры для детей.
5. Кузнецов В. С. Физическая культура : упражнения и игры с мячами: методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : Издательство НЦ ЭНАС, 2006. - 131 с. : ил. - (Портфель учителя).
6. Подвижные игры: Практический материал: Учебное пособие для вузов и средних спец. учеб.заведений физ. культуры / Л. В. Былеева [и др.]. - Москва : Дивизион, 2005. - 277 с. : ил
7. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
8. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
9. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г

10. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников : популярное пособие для родителей и педагогов / Л. П. Фатеева. - Ярославль : Академия развития, 1998. - 224 с. : ил. - (Игра, обучение, развитие, развлечение).
11. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.