

Выписка верна
Дата 17.08.2023 г

Директор МОБУ «Лисьепольнская ООШ»
Ракитина В.Н.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
Спортивно-оздоровительной направленности
«Юниор»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации программы: 3 года

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации от 2010г.;;

- Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)»

- Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденного приказом Минобразования РФ .

Программа рассчитана на детей школьного возраста. В 1 – 9 классе ведётся 1 час в неделю, всего 34 часа.

В последнее время чаще стали говорить о здоровье. И это понятно всем. Плохая экология, перегрузки, стрессы - всё это негативно сказывается на здоровье. Физкультура – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Физкультура и 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.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать. Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий: “Что мы знаем об играх”. А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 1-9 классов. Рассчитана программа на 34 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45/ 1) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Особенности набора детей – учащиеся 1 – 9 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Оздоровительное значение. 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. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Группировка подвижных игр:

1. с элементами общеразвивающих упражнений;
2. с бегом на ловкость;
3. с бегом на скорость;
4. с прыжками на месте и с места;
5. с прыжками в высоту;
6. с прыжками длину с разбега;
7. с метанием на дальность;
8. с лазанием;
9. игры на местности.
10. Работа кружка организована по спортивно-оздоровительному направлению, которая предполагает 2 части занятия: теоретическая и практическая части.

Характеристика программы

1. тип – дополнительная образовательная программа
2. вид – модифицированная программа, утвержденная директором школы
3. направленность – спортивно-оздоровительная
4. формы занятий – групповые

Цель программы: создание условий для развития учащихся через включения детей в совместную игровую деятельность.

Задачи:

1. способствовать расширению кругозора учащихся;
2. содействовать взаимодействию взаимопониманий;
3. развивать умения ориентироваться в пространстве;
4. развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
5. создавать условия для проявления чувства коллективизма;
6. развивать активность и самостоятельность;
7. активизировать двигательную деятельность детей;
8. формировать навыки оказания первой помощи;
9. укрепление здоровья;
10. Во главу угла «Юниор» ставит физическое, психическое и нравственное здоровье учащихся, организуя учебно-воспитательный избежать неврозов, обеспечить своевременную диагностику и коррекцию, систематическую психолого-педагогическую помощь.

11. Миссия: максимальная самореализация каждого ребенка в условиях здоровьесберегающей школьной среды с целью пропаганды здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

12. Новые образовательные стандарты – ФГОС помимо учебных занятий включают в себя и внеурочную деятельность. Она предполагает занятость учащихся по интересам во второй половине дня.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Планируемый результат:

1. укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни;
2. обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
3. развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств;
4. формирования у детей и уверенности в своих силах;
5. способствовать быстрой адаптации в школьной среде;
6. умение применять игры в самостоятельных занятиях.

Материально – технические ресурсы:

- скакалки, коврики, шведская стенка, маты, гимнастическая скамейка, обручи, приспособленное помещение.

- мячи баскетбольный, футбольный, волейбольный.

- медицинская аптечка.

Для работы требуется игровая площадка (в зависимости от темы). У каждого ребенка – спортивная форма, спортивная обувь.

Содержание программы

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. «Борьба за мяч»

Знания о физической культуре. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия. Броски, ловля и передача мяча.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, набивным мячом.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Висы и упоры — упражнение в висе стоя и лежа.

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в стороны; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Знания о физической культуре. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Самостоятельные занятия. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на одной ноге.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Игры с прыжками, с использованием скакалки.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3-4 м.

Основы знаний Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	12
2	Подвижные игры	12
3	Эстафеты	10
	ИТОГО	34

Календарно-тематическое планирование 2 – 4 класс

№ п/п	Содержание учебного курса	Количество во часов	Дата проведения занятий	
			План	Факт
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях. Вводный урок. Открываем дверь к здоровью.	1	4.10	
2.	Разнообразие упражнений. Упражнения зрительной гимнастики. Охрана зрения. (беседа)	1	11.10	
3.	Челночный бег с переносом предметов. Двигательный режим учащегося.	1	18.10	
4.	Многоскоки. Беседа о пользе физических упражнений.	1	25.10	
5.	Игры и игровые упражнения.	1	1.11	
6.	Метание. Закаливание организма. (беседа)	1	8.11	
7.	Знакомство с доктором. Правильная осанка. Упражнения для формирования правильной осанки. (беседа)	1	15.11	
8.	Знакомство с доктором. Правильное питание (беседа) .Упражнения с мячом.	1	22.11	
9.	Знакомство с доктором. Активный отдых. Упражнения с мячом. Плоскостопие. (беседа)	1	29.11	
10	Веселые эстафеты. Беседа: «Олимпийские игры». История возникновения.	1	6.12	
11.	Полоса препятствий. Самостраховка при выполнении упражнений. (беседа)	1	13.12	
12.	Упражнения в равновесии. Укрепление организма в зимний период. (беседа)	1	20.12	
13.	Прыжки и многоскоки.	1	27.12	
14.	Игры на свежем воздухе. Висы и упоры.	1	3.01	
15.	Подвижные игры. Метание.	1	10.01	
16.	Кувырки. Школа мяча.	1	17.01	
17.	Игровые развлечения. Упражнения со скакалкой.	1	24.01	
18.	Прыжки через короткую скакалку. Ходьба и бег.	1	31.01	
19.	Элементы строевых упражнений. Акробатические упражнения.	1	7.02	
20.	Висы. Упражнения на осанку.	1	14.02	
21.	Спортивные эстафеты. Веселое многоборье.	1	21.02	
22.	Подвижные игры. Прыжки.	1	28.02	
23.	Самонаблюдение за состоянием здоровья. (беседа)	1	7.03	
24.	Азбука безопасного падения. (беседа) Упражнения на равновесие.	1	11.03	
25.	Подвижные игры. Наклоны и прыжки.	1	14.03	
26.	Соблюдение техники безопасности при самостоятельных играх. (беседа) Игры с мячом.	1	21.03	

27.	Упражнения на равновесие. Беседа о пользе утренней зарядки. (беседа)	1	28.03	
28.	Упражнения с мячом и скакалкой.	1	4.04	
29.	Веселая олимпиада.	1	11.04	
30.	Акробатические упражнения.	1	18.04	
31.	Здоровье. Ходьба и беговые упражнения.	1	25.04	
32.	Правила правильного дыхания. (беседа)Весёлая карусель.	1	2.05	
33.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	16.05	
34.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. (беседа)	1	23.05	

Календарно-тематическое планирование 5-9 класс

№ п/п	Содержание учебного курса	Количество во часов	Дата проведения занятий	
			План	Факт
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях. Вводный урок. Открываем дверь к здоровью.	1	5.10	
2.	Разнообразие упражнений. Упражнения зрительной гимнастики. Охрана зрения. (беседа)	1	12.10	
3.	Челночный бег с переносом предметов. Двигательный режим учащегося.	1	19.10	
4.	Многоскоки. Беседа о пользе физических упражнений.	1	26.10	
5.	Игры и игровые упражнения.	1	2.11	
6.	Метание. Закаливание организма. (беседа)	1	9.11	
7.	Знакомство с доктором. Правильная осанка. Упражнения для формирования правильной осанки. (беседа)	1	16.11	
8.	Знакомство с доктором. Правильное питание (беседа) .Упражнения с мячом.	1	23.11	
9.	Знакомство с доктором. Активный отдых. Упражнения с мячом. Плоскостопие. (беседа)	1	30.11	
10	Веселые эстафеты. Беседа: «Олимпийские игры». История возникновения.	1	7.12	
11.	Полоса препятствий. Самостраховка при выполнении упражнений. (беседа)	1	14.12	
12.	Упражнения в равновесии. Укрепление организма в зимний период. (беседа)	1	21.12	
13.	Прыжки и многоскоки.	1	28.12	
14.	Игры на свежем воздухе. Висы и упоры.	1	4.01	
15.	Подвижные игры. Метание.	1	11.01	
16.	Кувырки. Школа мяча.	1	18.01	
17.	Игровые развлечения. Упражнения со скакалкой.	1	25.01	
18.	Прыжки через короткую скакалку. Ходьба и бег.	1	1.02	
19.	Элементы строевых упражнений. Акробатические упражнения.	1	8.02	
20.	Висы. Упражнения на осанку.	1	11.02	
21.	Спортивные эстафеты. Веселое многоборье.	1	15.02	
22.	Подвижные игры. Прыжки.	1	22.02	
23.	Самонаблюдение за состоянием здоровья. (беседа)	1	1.03	
24.	Азбука безопасного падения. (беседа) Упражнения на равновесие.	1	15.03	
25.	Подвижные игры. Наклоны и прыжки.	1	22.03	
26.	Соблюдение техники безопасности при самостоятельных играх. (беседа) Игры с мячом.	1	29.03	

27.	Упражнения на равновесие. Беседа о пользе утренней зарядки. (беседа)	1	5.04	
28.	Упражнения с мячом и скакалкой.	1	12.04	
29.	Веселая олимпиада.	1	19.04	
30.	Акробатические упражнения.	1	26.04	
31.	Здоровье. Ходьба и беговые упражнения.	1	3.05	
32.	Правила правильного дыхания. (беседа)Весёлая карусель.	1	10.05	
33.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	17.05	
34.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. (беседа)	1	24.05	

Список используемой литературы

1. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение. 1980г.
2. Е.М. Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл. М. Физкультура и спорт. 1985г.
3. Е.М. Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
5. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО, 2007 г.
6. А. Я. Гомельский Библия баскетбола 1000 баскетбольных упражнений, Москва, «Просвещение», 1994. - 215
7. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград : Учитель, 2011. – 167 с.
8. В. И. Лях комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2005.