

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

Рассмотрена  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 01  
от «29» августа 2019г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «СОШ № 3»  
\_\_\_\_\_ Л.И. Забродняя  
Приказ № 177 от «30» августа 2019г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Юные чемпионы»**

Адресована учащимся от 7 до 9 лет.  
Срок реализации программы 1 год.

Автор-составитель: Учитель физической культуры - Лунгул Людмила Борисовна

Алексин  
2019

## Пояснительная записка

Нормативной основой программы дополнительного образования «Юные чемпионы» являются:

- Конституция Российской Федерации,
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»,
- Иные нормативно-правовые акты органов управления образованием различного уровня,
- Устав Образовательного учреждения,
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 3».

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации дополнительного образования обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2013 г.).

**Направленность программы** дополнительного образования «Юные чемпионы» - физкультурно-оздоровительная, **уровень освоения** программы – общекультурный.

Данная программа служит для организации дополнительного образования младших школьников.

**Актуальность** программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших 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. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

**Целесообразность** программы «Юные чемпионы» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

#### **Цели программы:**

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа.

#### **Задачи:**

##### Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- 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.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

**Адресат программы.** Данная программа адресована учащимся 2 классов (7 - 9 лет).

**Сроки реализации образовательной программы** - 1 год (68 часов в год).

#### **Условия реализации программы**

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. В целом состав групп остается постоянным.

Однако состав группы может изменяться по следующим причинам: смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях; смена личностных интересов и запросов учащихся. Ведущей формой организации обучения является - групповая. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

### **Учебно-тематический план**

<i>№ п/п</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы)	8	1	7
2.	Игры с мячом	14	1	13
3.	Игра с прыжками (скакалки)	8	1	7
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелезанием; правильной осанки)	6	1	5
5.	Народные игры	12	1	11
6.	Зимние забавы	10	1	9
7.	Эстафеты	10	1	9
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>7</b>	<b>61</b>

### **Содержание программы**

#### **I. Игры с бегом**

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

*Практические занятия:*

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Медведь и пчелы», «Третий лишний».

- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры «У медведя во бору», «Веселые ракеты», «Краски», «Белые медведи».
- Комплекс упражнений с предметами. Игры «Салки», «Шишки, желуди, орехи», «Удержи обруч», «Пустое место».
- Комплекс упражнений в круге. Игры «Отгадай чей голос?», «Караси и Щуки», «Гуси - лебеди».

## **II. Игры с мячом**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», «Гусеница», «Перестрелка».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», «Перестрелка».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», «Перестрелка».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», «Перестрелка».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра «Охотники и утки», «Передал садись», «Перестрелка».

## **III. Игра с прыжками**

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

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра «Петушьи бои». Игра «Кенгуру».
- 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».

## **IV. 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». Игры «Красный, зелёный», «Альпинисты», «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает - не летает». Игра «Копна - тропинка - кочки». Игра «Язычок».

## **V. Народные игры**

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

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба».
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
- Разучивание народных игр. Игра «Чехарда».

#### **VI. Зимние забавы**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комков».
- Игра «Гонки санок».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Черепахи».

#### **VII. Эстафеты**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

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

### **Планируемые результаты реализации программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. В том числе:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;

Личностные результаты: оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

#### Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

#### Познавательные:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

#### Коммуникативные:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

#### **Способы проверки знаний и умений:**

- участие в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях: весёлые старты; спортивные эстафеты; фестиваль игр; праздник «Игромания»; спортивный праздник «А, ну - ка, парни»; «Вятская лыжня»; «День здоровья».

### **Организационно – педагогические условия реализации программы**

#### **Материально - техническое обеспечение программы**

Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, шведская стенка, маты, бита.

#### **Методическое обеспечение программы**

Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные - рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные - показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические - апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип сочетания игрового и учебного видов деятельности
- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.
- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.
- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особый интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры - одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Именно поэтому грамотное использование народных 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.



## Список литературы

1. Волосникова Т.В., Филиппова С.О., Москаленко В.И., Лебедева Н.В. Физическая культура в семье и начальной школе. - М.: Школьная пресса, 2005
2. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе», -М.: Изд. Дом МСП, 2008
3. Дракина И. К., С. Горбунова «Организация здоровьесберегающего образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях» - Омск, 2005
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ТЦ Сфера, 2008
5. Галанов А.С. «Игры, которые лечат». - М.:ТЦ Сфера, 2003
6. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 2009
7. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: «Первое сентября», 2005
8. «Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. - М.: ВЯКО, 2005
9. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» - Волгоград: Учитель, 2010
10. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» - Волгоград: Учитель, 2004
11. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» - Р-Д. Феникс, 2006
12. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я., Зуева Е.А. «Новгородские традиционные игры» - Великий Новгород: «Визит», 2000

## Календарный учебный график

<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала обучения по программе</i>	<i>Дата окончания обучения по программе</i>	<i>Всего учебных недель</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим занятий</i>
1 год	02.09.2019	29.05.2020	34	68	Понедельник – 14 <sup>00</sup> - 14 <sup>50</sup> Четверг – 15 <sup>00</sup> - 15 <sup>50</sup>

### Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Место проведения
1,2	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Медведь и пчелы», «Третий лишний».	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
3,4	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры «У медведя во бору», «Веселые ракеты», «Краски», «Белые медведи».	2	наблюдение	Спортивная площадка
5,6	Комплекс упражнений с предметами. Игры «Салки», «Шишки, желуди, орехи», «Удержи обруч», «Пустое место».	2	наблюдение	Спортивная площадка
7,8	Комплекс упражнений в кругу. Игры «Отгадай, чей голос?», «Караси и Щуки», «Гуси-лебеди».	2	наблюдение	Спортивная площадка
9,10	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», «Гусеница», «Перестрелка».	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал
11,12	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», «Перестрелка».	2	наблюдение	Спортивный зал
13,14	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», «Перестрелка».	2	наблюдение	Спортивный зал
15,16	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», «Перестрелка».	2	наблюдение	Спортивный зал
17,18	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», «Перестрелка».	2	наблюдение	Спортивный зал
19,20	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра «Охотники и утки», «Передал, садись», «Перестрелка».	2	наблюдение	Спортивный зал
21,22	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра «Петушиные бои». Игра «Кенгуру».	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
23,24	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	2	наблюдение	Спортивная площадка
25,26	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	2	наблюдение	Спортивная площадка
27,8	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	2	наблюдение	Спортивная площадка
29,30	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка

	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».			
31,32	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	2	наблюдение	Спортивная площадка
33,34	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает - не летает». Игра «Копна - тропинка - кочки». Игра «Язычок».	2	наблюдение	Спортивная площадка
35,36	Народные игры - основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин - бан-ба».	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
37,38	Разучивание народных игр. Игра «Калин - бан-ба».	2	наблюдение	Спортивная площадка
39,40	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	2	наблюдение	Спортивная площадка
41,42	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	2	наблюдение	Спортивная площадка
43,44	Разучивание народных игр. Игра «Чехарда».	2	наблюдение	Спортивная площадка
45,46	Разучивание народных игр. Игра «Чехарда».	2	наблюдение	Спортивная площадка
47,48	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров»	2	беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
49,50	Игра «Гонки снежных комов».	2	наблюдение	Спортивная площадка
51,52	Игра «Гонки санок».	2	наблюдение	Спортивная площадка
53,54	Игра «Слаломисты».	2	наблюдение	Спортивная площадка
55,56	Игра «Черепахи».	2	наблюдение	Спортивная площадка
57,58	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговые эстафеты.	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
59,60	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	2	наблюдение	Спортивный зал
61,62	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	2	наблюдение	Спортивная площадка
63,64	Эстафета «вызов номеров».	2	наблюдение	Спортивная площадка
65,66	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Подведение итогов	2	наблюдение	Спортивный зал
67,68	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	2	наблюдение	Спортивная площадка