Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 199 от «29» августа 2023 г.
Директор МБОУ «СОШ № 3»
Л.И. Забродняя

Подписано цифровой подписью: Забродняя Людмила Ивановна
Дата: 2023.09.29 22:27:46 +03'00'

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

г. Алексин 2023

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 (34 часа 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 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Учебно-тематический план

№ п/п	*Название раздела, темы*	*Количество часов*		
		Всего	*Теория*	*Практика*
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы)	4	1	3
2.	Игры с мячом	7	1	6
3.	Игра с прыжками (скакалки)	4	1	3
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелезанием; правильной осанки	3	1	2
5.	Народные игры	6	1	5
6.	Зимние забавы	5	1	4
7.	Эстафеты	5	1	4
	Итого:	**34**	**7**	**27**

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 «Петушиные 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 комов».
- 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 стенки, 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, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный 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.: ВЫАКО, 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

Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Место проведения
1.	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».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
2.	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры «У медведя во бору», «Веселые ракеты», «Краски», «Белые медведи».	1	наблюдение	Спортивная площадка
3.	Комплекс упражнений с предметами. Игры «Салки», «Шишки, желуди, орехи», «Удержи обруч», «Пустое место».	1	наблюдение	Спортивная площадка
4.	Комплекс упражнений в круге. Игры «Отгадай, чей голос?», «Караси и Щуки», «Гуси-лебеди».	1	наблюдение	Спортивная площадка
5.	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», «Гусеница», «Перестрелка».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал
6.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», «Перестрелка».	1	наблюдение	Спортивный зал
7.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», «Перестрелка».	1	наблюдение	Спортивный зал

8.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», «Перестрелка».	1	наблюдение	Спортивный зал
9.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», «Перестрелка».	1	наблюдение	Спортивный зал
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра «Охотники и утки», «Передал, садись», «Перестрелка».	1	наблюдение	Спортивный зал
11.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра «Петушиные бои». Игра «Кенгуру».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
12.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	наблюдение	Спортивная площадка
13.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	наблюдение	Спортивная площадка
14.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	наблюдение	Спортивная площадка
15.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
16.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	1	наблюдение	Спортивная площадка
17.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает - не летает». Игра «Копна - тропинка - кочки». Игра «Язычок».	1	наблюдение	Спортивная площадка
18.	Народные игры - основа игровой культуры. Роль и место игры в	1	Беседа	Спортивный зал

	жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин - бан-ба».		наблюдение	Спортивная площадка
19.	Разучивание народных игр. Игра «Калин - бан-ба».	1	наблюдение	Спортивная площадка
20.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1	наблюдение	Спортивная площадка
21.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1	наблюдение	Спортивная площадка
22.	Разучивание народных игр. Игра **«Чехарда».**	1	наблюдение	Спортивная площадка
23.	Разучивание народных игр. Игра **«Чехарда».**	1	наблюдение	Спортивная площадка
24.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров»	1	беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
25.	Игра «Гонки снежных комов».	1	наблюдение	Спортивная площадка
26.	Игра «Гонки санок».	1	наблюдение	Спортивная площадка
27.	Игра «Слаломисты».	1	наблюдение	Спортивная площадка
28.	Игра «Черепахи».	1	наблюдение	Спортивная площадка
29.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговые эстафеты.	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
30.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	наблюдение	Спортивный зал
31.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	наблюдение	Спортивная площадка
32.	Эстафета «вызов номеров».	1	наблюдение	Спортивная площадка
33.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Подведение итогов	1	наблюдение	Спортивный зал
34.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	наблюдение	Спортивная площадка