

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Тубольская основная общеобразовательная школа»

**«Рассмотрено»**

метод. советом  
МБОУ «Тубольская ООШ»  
Протокол 1  
от 30 08 2024 г.

**«Согласовано»**

зам. Директора по УВР  
А.В. Ноздря Ноздря А.В..  
30.08 2024 г.



**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно- спортивной направленности  
«Крепыш»**

Возрастной диапазон: 6-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

**Автор-составитель:**

учитель физической культуры

Ноздря Алла Валерьевна

на 2024-2025 учебный год

д. Малое Староселье – 2024

### **Пояснительная записка.**

Программа дополнительного образования «Крепыш» разработана для реализации в общеобразовательной организации МБОУ "Тубольская ООШ" и рассчитана на занятия с обучающимися в возрасте от 6 до 10 лет.

Данная программа дополнительного образования «Крепыш», спортивно-оздоровительного направления включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

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

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Игра – ведущая деятельность учащихся. Игры 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 учащихся, развитию их мышления и самостоятельности действий.

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа представляет собой систему двигательно-игровой деятельности с применением оздоровительных процедур для укрепления физического и психического здоровья детей.

**Актуальность программы** состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие – гиперактивны. А так же возможности использовать в работе с детьми разнообразные развивающие формы оздоровительной работы, приобщение детей к физической культуре, а также в воспитании у дошкольников осознанного отношения к здоровому образу жизни. На раннем этапе развития ребенка можно привить ему любовь к движению. А движение - это фундамент для всех других человеческих способностей. Недостаток движений приводит к нарушениям биологических законов развития организма ребенка, ослаблению его сопротивляемости вредным факторам внешней и внутренней среды. Спортивные секции и кружки в системе дополнительного образования предназначены для детей школьного возраста, а данная программа рассчитана на занятия с учащимися младших классов. Использование в работе с детьми специально подобранных укрепляющих и профилактических упражнений, содержание подвижных игр и игровых упражнений дает возможность детям получить положительную эмоциональную и физическую нагрузку, а педагогу осуществлять индивидуальный подход к детям, глубже вникая в особенности формирования и развития детского организма.

**Отличительная особенность программы** заключается в особой сбалансированной структуре игровых занятий с включением в нее оздоровительных упражнений.

**Цель программы:** создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

**Задачи,** решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс секции рассчитан на один год, где могут заниматься дети от 6 до 10 лет. В группе занимаются мальчики и девочки. Количественный состав 10 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренной программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят один раз в неделю, общая загруженность-1 час.

Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное-желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В результате освоения программного материала спортивного кружка учащиеся 1-4 классов должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

### **Условия выполнения программы:**

- Зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.
- -Количество детей в кружках не более 11 человек.

### **Способы определения результативности:**

Результаты реализации программы будут отслеживаться в ходе наблюдений за самостоятельной деятельностью детей: умением ребенка применять дыхательную гимнастику, правильное и качественное выполнение упражнений, точно в заданном темпе и ритме, проявлением самоконтроля и самооценки, сформированности представлений о здоровом образе жизни.

**Формы подведения итогов реализации программы:** Подведение итогов реализации программы будут проходить в форме открытого занятия

## Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	0,6	0,4	1
2	Игры малой интенсивности	0,5	3,5	4
3	Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и других предметов	0,5	3,5	4
4	Игры без разделения на команды	0,5	3,5	4
5	Силовые игры	0,5	2,5	3
6	Игры разных народов	0,5	4,5	5
7	Командные игры и соревнования	0,5	3,5	4
8	Спортивные игры по упрощенным правилам	0,5	3,5	4
9	Спортивные игры с соблюдением всех правил	0,5	3,5	4
10	Итоговое занятие		1	1

### Содержание курса спортивного кружка «Крепыш»

#### 1. Вводное занятие (1 час)

Основы знаний. Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах подвижных игр, навыки владения мячом.

#### 2. Игры малой интенсивности) 4 часа)

Теория: экскурсия в историю игр. Знания об основных правилах подвижных игр, способа выбора водящих, начальные навыки владения мячом.

Практика: Игры малой интенсивности «Море волнуется раз», «Кто дальше бросит», «Лягушки на болоте»

#### 3. Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и других предметов( 4 часа)

Теория: что такое эстафета, основные правила проведения эстафет, судейство эстафет (слайд-шоу).

Практика: начальные навыки владения мячом, передачи и ловля. Начальные навыки прыжков с ноги на ногу, на двух ногах, на одной ноге, через вращающуюся скакалку. Умение ориентироваться в игровом пространстве. Эстафеты с большим и малым мячом, эстафеты с различными предметами, эстафеты парами.

#### 4. Игры без разделения на команды( 4 часа)

Теория: команда, цели, задачи команды, правило успеха, единый дух команды, командные виды спорта.

Практика: игры без разделения на команды: «Жмурки», «Мяч по кругу», «Чай-чай», «Угадай и догони», «Гимнастическая стенка».

#### 5. Силовые игры( 3 часа)

Теория: История развития силовых игр, силовых видов спорта (слайд-шоу)

Практика: Силовые игры: «Удержи круг», «Тесный круг», «Перетягивание палки», «На прорыв», «Бой петухов», «Похитители огня», эстафеты с бегом и прыжками, эстафеты с ведением мяча.

#### 6. Игры разных народов( 5 часов)

Теория: знакомство с историей появления игр, их названий, правила ведения игры.

Практика: «Хлопки в ладоши» (Якутия), «Один в круге» (Венгрия), «Охотничий мяч» (Франция), «Вытолкни из круга» (Якутия), «Неразбериха», (Куба), «Лес, болото, озеро»

(Белоруссия), «Галки» (Молдавия), «Хромая уточка» (Украина), «Огонь - вода» (Украина), «Чухур» (Якутия).

7. Командные игры и соревнования (4 часа)

Теория: привитие чувства командного духа, участие в соревнованиях

Практика: «Успей взять кеглю», «Сбей мяч», «Бег за флажками», «Перетягивание по кругу», «Мяч среднему».

8. Спортивные игры по упрощенным правилам (4 часа)

Теория: скоростно-силовые качества, ловкость, разучивание элементарных считалок, зачинов и пр.

Практика: пионербол, мини-футбол

9. Спортивные игры с соблюдением всех правил (4 часа)

Теория: Спортивные игры. История спортивных игр. Последние достижения на олимпиадах. Просмотр кинофильма по истории спортивных игр. Основы судейства.

Практика: правила ведения игр, основные приемы, тактика ведения, совершенствование техники ведения и координации. Пионербол, мини-футбол.

Каждое занятие начинается с разминки в вид игры типа: «Запрещенное движение», «Угадай капитана». «Затейник», «Если весело живется», «Почта».

10. Итоговое занятие (1 час)

Подведение итогов, просмотр фотографий, слайд –шоу, заключительная игра.

По мере обучения различным играм возможно проведение соревнований, матчей.

**Календарно-тематическое планирование спортивной секции «Подвижные игры»  
1-4 класс.**

№ п/п	Тема занятия.	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	Факт
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных игр. Подвижная игра «Класс, смирно!»	1		
2.	Подвижная игра «Салки» /различные варианты/.	1		
3.	Соревнования по «Пионерболу».	1		
4.	Эстафеты с разными предметами.	1		
5.	Экскурсия в сад.	1		
6.	Весёлые старты.	1		
7.	Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1		
8.	Подвижная игра «Муравейник».	1		
9.	Соревнования в беге 1500 м.	1		
10.	Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1		
11.	Подвижная игра «Белые медведи».	1		
12.	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами.	1		
13.	Техника ступающего шага и одноопорное скольжение.	1		
14.	Техника подъёма «лесенкой».	1		
15.	Соревнования в беге 1000 м.	1		
16.	Подвижные игры на лыжах.	1		
17.	Значение занятий ФК и спортом на свежем воздухе. Прохождение дистанции 2000 м.	1		
18.	Подвижные игры на лыжах.	1		
19.	Техника подъёма «лесенкой».	1		

20.	Спуски в низкой стойке.	1		
21.	Экскурсия на лыжах.	1		
22.	Техника поворота переступанием.	1		
23.	Подвижная игра «Салки» /различные варианты».	1		
24.	Эстафеты с разными предметами.	1		
25.	Подвижная игра «День и ночь».	1		
26.	Метание мячей по цели.	1		
27.	Подвижная игра «Муравейник».	1		
28.	Подвижная игра «У медведя во бору».	1		
29.	Соревнования по «Пионерболу».	1		
30.	Экскурсия в сад.	1		
31.	Весёлые старты.	1		
32.	Подготовка к весенней спартакиаде.	1		
33.	Эстафеты с разными предметами.	1		
34.	Итоговое занятие	1		
	Итого: 34 часов в год.	34		

### **Формы проведения занятий:**

занятия проходят в индивидуальной, групповой, игровой, соревновательной форме.

### **Методическое обеспечение программы:**

Используется дидактический материал: карточки, видео просмотр учебного материала.

### **Материальная база:**

1. Спортивная площадка, спортивный зал.
2. Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, кегли, скакалки, теннисные мячи, гимнастические скамейки, сетка волейбольная, секундомер, маты, ракетки, обручи, козел гимнастический, канат для лазанья, стенка гимнастическая, лыжи с палками и ботинками, стол для настольного тенниса.

### **Список литературы:**

- Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях.- 12-е изд., дораб.- М.: Просвещение, 2011;
- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2012;
- Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011;
- Методическое пособие «Тридцать уроков здоровья для первоклассников», Москва, Творческий центр, 2003 г.;
- Пособие для учителя «Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы», Москва «Школьная пресса, 2002 г.;
- Методическое пособие «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе» авт. Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин, Москва, Дрофа, 2005 г.;
- Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. О.В. Белоножкина и др.- Волгоград: Учитель, 2006 г.