Управление образования администрации городского округа город Выкса
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Туртапинская основная школа

Принята на
заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 31.08. 2023 г.

Утверждено:
дирсктор: _____ А. Ю. Соколов
Приказ № 154 от 31.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юные спортсмены»

Возраст детей: 7 – 10 лет.
Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:
Решетова И.В.,
педагог дополнительного образования

г.о.г. Выкса
2023г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебника В.И. Ляха (М.: Просвещение).

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровление детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 « Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Локальные нормативы акты образовательной организации.

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) - достигается формирование физической культуры личности. Рабочая программа включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных

(факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель программы - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом.

Задачи обучения:

- укрепить здоровье, улучшить осанку, профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- обучать детей методике движений;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцированные пространственные, временные и силовые параметры движений; равновесие, ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационные и кондиционные) способности;
- вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время, формировать интерес к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенность к тем или иным видам спорта;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений,

содействовать развитию психических процессов (представление, память мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Возраст детей: 7-10 лет

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, 1 раз в неделю (34 часа). **Формы и режим занятия:** групповые занятия (не более 15 человек), длительность занятия – 40 минут.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа внеурочной деятельности для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- ✓ формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- ✓ формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✓ развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- ✓ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✓ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ✓ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- ✓ овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Ожидаемый результат:

- ✓ у выпускника начальной школы вырабатывается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- ✓ сформировано начальное представление о культуре движении;
- ✓ младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- ✓ обобщение и углубление знаний об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и традиции, что такое физическая культура, получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; о культуре народных игр;
- ✓ умение работать в коллективе, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, сопереживания чувствам других людей;

Предметные результаты:

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- ✓ овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- ✓ формирование навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание курса

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

- ✓ по разделу **«Знания о физической культуре»-** выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

Подвижная игра **-** одно из важных средств, всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Важное место в работе с детьми 8 - 9 лет занимают подвижные игры и игровые упражнения. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах.

Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, а также благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

При проведении подвижных игр с детьми 8 - 9 лет возрастает роль педагога. Педагог должен не только знать содержание и правила каждой игры, но и умело направлять детей на достижение двигательных задач, формирование морально-волевых качеств (смелость, сообразительности, взаимовыручки, поддержки и т. д.), без которых процесс воспитания и обучения невозможен.

Физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре. Различают игры большой, средней и малой подвижности.

К играм большой подвижности относятся те, в которых по возможности участвуют все дети. В таких играх используются бег и прыжки в чередовании с коротким отдыхом. Нагрузка диктуется содержанием, правилами и подготовленностью детей. Это игры «Ловишки», «Перебежки» и др.

В играх средней подвижности также принимает активное участие большинство детей, однако их действия посменные и не несут большой двигательной нагрузки. Это игры «Пустое место», «Мяч водящему» и др.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.

Главное, чтобы игры приносили детям удовольствие и радость, прибавляли уверенности в своих силах, развивали самостоятельность. Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Регулировать нагрузку можно, используя следующие приемы:

1) изменение продолжительности и количества повторений игры;

2) увеличение или уменьшение площадки;

3) изменение веса инвентаря;

4) упрощение или усложнение правил игры;

5) уменьшение или увеличение количества действий;

6) введение или устранение перерывов;

7) организация «дома» для отдыха детей во время игры или отказ от него.

Учащиеся должны знать предусмотренные программой игры – их условия и правила – и применять умения и навыки, полученные на уроках, во внеурочное время.

При разучивании и проведении игр большое внимание обращается на воспитательную работу с учащимися. Игры должны дисциплинировать учеников, помогать созданию дружного, сплоченного коллектива, в котором взаимная поддержка, помощь, подчинение личных интересов интересам коллектива стали бы постоянными и привычными для детей. Этому способствуют строгое соблюдение правил игры, точное выполнение участниками обязанностей, постоянное наблюдение учителя и его своевременные замечания, поправки и рекомендации.

✓ по разделу **«Подвижные и спортивные игры» -** играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки-дай руку», «Прерванные пятнашки», Игра подвижная тег- регби, «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Снайпер» «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», участвовать в эстафетах, играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

Распределение учебных часов по разделам программы (34 часа)

№	***Разделы***	***Количество часов***
1.	Знания о физической культуре	2
2.	Русские народные игры	8
3.	Подвижные игры	19
4.	Эстафеты	5
	Общее количество часов	34

Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1-4 классы»);

- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

2. Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

3. Технические средства:

- ноутбук мультимедийная установка;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца пластмассовые разного размера;
- резиновые кольца;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные, волейбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- аптечка медицинская.

Форма аттестации и оценочный материал

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся ;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в мае по графику.

Тематическое планирование (34 часа)

№ /п	***Тема***	***Кол-во часов***	***Форма организации деятельности***	***Дата***
1.	Подвижная игра «Ловишка»	45 мин.	Подвижная игра. Беседа «Техника безопасности при проведении подвижных игр».	
2.	Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	45 мин.	Подвижная игра.	
3.	Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	45 мин.	Игровое упражнение.	
4.	Подвижная игра «Колдунчики»	45 мин.	Подвижная игра. Беседа «Возникновение подвижных игр».	
5.	Русская народная игра «Салки», «Совушка»	45 мин.	Подвижная игра (фронтальная).	
6.	Русская народная игра «Салки с домиками», Игра малой подвижности «Удочка».	45 мин.	Игровое упражнение.	
7.	Русская народная игра «Пустое место», Игра средней подвижности «Осада	45 мин.	Игровое упражнение.	

	города».			
8.	Подвижная игра «Вышибалы»	45 мин.	Подвижная игра. Рассказать, о такое физические качества?	
9.	Подвижная игра «Ловля обезьян с ом», Игра малой подвижности «Успей убрать».	45 мин.	Игровое упражнение.	
10.	Русская народная игра «Волк во рву», гра средней подвижности «Шмель».	45 мин.	Игровое упражнение.	
11.	Русская народная игра «Два Мороза», Игра средней подвижности «Точно в цель».	45 мин.	Игровое упражнение. Беседа ежим дня и как он влияет на жизнь человека»	
12.	Подвижная игра «Белые медведи», гра средней подвижности «Собачки».	45 мин.	Игровое упражнение.	
13.	Подвижная игра «Командные остики», Игра средней подвижности «Горячая линия».	45 мин.	Игровое упражнение. ссказать «Что такое частота дечных сокращений и как её измерять?»	
14.	Подвижная игра «Салки – дай руку», гра малой подвижности «Лес, болото, озеро».	45 мин.	Игровое упражнение.	
15.	Эстафеты «Кто быстрей?», «Передача мячей»	45 мин.	Игровое упражнение. Беседа ак оказывать первую помощь при травмах».	
16.	Подвижная игра «Перестрелка», Игра средней подвижности «Белочка - защитница».	45 мин.	Игровое упражнение.	
17.	Подвижная игра «Перестрелка», Игра средней подвижности «Береги предмет».	45 мин.	Игровое упражнение.	
18.	Подвижная игра «Антивышибалы»	45 мин.	Игровое упражнение. Беседа «О внутренних анах человека и его скелете».	
19.	Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове», Игра малой	45 мин.	Игровое упражнение.	

	подвижности «Марш с закрытыми глазами».			
20.	Эстафеты «Гонка мячей в колоннах», «Гонка мячей в шеренгах».	45 мин.	Игровое упражнение.	
21.	Подвижная игра «Вышибалы с кеглями».	45 мин.	Игровое упражнение. Рассказать «О мышечной и овеносной системе человека».	
22.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	45 мин.	Игровое упражнение.	
23.	Подвижная игра «Пионербол»	45 мин.	Игровое упражнение.	
24.	Подвижная игра «Пионербол», Эстафета «Мяч среднему».	45 мин.	Игровое упражнение.	
25.	Подвижная игра «Круговая охота». Игра средней подвижности «Вызов».	45 мин.	Игровое упражнение. сказать «Об органах чувств».	
26.	«Весёлые старты»	45 мин.	Соревнования	
27.	Подвижная игра «Подвижная цель». Игра малой подвижности «Собачки ногами».	45 мин.	Игровое упражнение. ъяснить «Что такое пас и его ачение для спортивных игр с мячом».	
28.	Подвижная игра «Перебежки с мешочками на голове». Игра малой подвижности «Мяч в туннеле».	45 мин.	Игровое упражнение.	
29.	Подвижная игра «Флаг на башне».	45 мин.	Игровое упражнение. Беседа Что такое осанка и методы ранения правильной осанки?»	
30.	Подвижная игра «Флаг на башне»	45 мин.	Игровое упражнение.	
31.	Подвижная игра «Будь осторожен». гра средней подвижности «Борьба за мяч».	45 мин.	Игровое упражнение.	
32.	Спортивная игра «Баскетбол»	45 мин.	Игровое упражнение. Беседа то такое гигиена и правила ее соблюдения?»	
33.	«Весёлые старты»	45 мин.	Соревнования.	
34.	Спортивная игра «Футбол»		Игровое упражнение.	

Тематическое планирование (теория)

№ п/п	***Тема***	***Кол-во часов***	***Форма организации деятельности***	***Литература***
1 урок	Техника безопасности при оведении подвижных игр.	7 мин.	Объяснение (фронтальная)	Ресурсы интернета
4 урок	«Возникновение подвижных игр».	7 мин.	Беседа (фронтальная)	Ресурсы интернета
8 урок	Что такое физические качества?	7 мин.	Рассказ (фронтальная)	Ресурсы интернета
11 урок	«Режим дня и как он лияет на жизнь человека»	7 мин.	Беседа (фронтальная)	Ресурсы интернета
13 урок	«Что такое частота дечных сокращений и как её измерять?»	7 мин.	Рассказ (фронтальная)	Ресурсы интернета
15 урок	«Как оказывать первую помощь при травмах».	7 мин.	Беседа (фронтальная)	Ресурсы интернета
18 урок	«О внутренних органах человека и его скелете».	7 мин.	Беседа (фронтальная)	Ресурсы интернета
21 урок	«О мышечной и веносной системе человека».	7 мин.	Рассказ (фронтальная)	Ресурсы интернета
25 урок	«Об органах чувств».	7 мин.	Рассказ (фронтальная)	Ресурсы интернета
27 урок	«Что такое пас и его чение для спортивных игр с мячом».	7 мин.	Объяснить (фронтальная)	Ресурсы интернета
29 урок	«Что такое осанка и оды сохранения правильной осанки?»	7 мин.	Беседа (фронтальная)	Ресурсы интернета
32 урок	Беседа «Что такое гигиена правила ее соблюдения?»	7 мин.	Беседа (фронтальная)	Ресурсы интернета

Список литературы

1. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. Пособие для учителей. Изд. 2-е, доп. и перераб. М.: «Просвещение», 1978 - 207 с.

2. Лях В.И. Физическая культура. 1- 4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / - 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 176 с.

3. Лях В.И. Рабочая программа по физической культуре. 1 класс/ Сост. Патрикеев А.Ю. – М.: ВАКО, 2015. – 64 с.

4. Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1 (1-2 классы). – М.: Баласс, 2012. - 80 с.

5. Матвеев А.П. Физическая культура. 1класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / - 4-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с.

6. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры в спортзале. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 156 с.

14 (четырнадцать) лист 06

Директор: МБОУ А.Ю. Соколов

Туртапинская основная школа