

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тугозвоновская средняя общеобразовательное учреждение имени А.Н. Лаврова»
Шипуновского района Алтайского края

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ Бабиченко Е.В.

« ____ » _____ 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Королева О.А.

Приказ № _____

от « ____ » _____ 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
«Чемпион»
1-9 классы
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Денисова Наталья Алексеевна,
учитель физической культуры

с. Кузнечиха
2022 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа спортивно-оздоровительного направления «Чемпион», для 1-9 класса, разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

Общая характеристика программы

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Чемпион» 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. 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 учащихся. 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 с более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы учащихся, развитию их мышления и самостоятельности действий.

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

Рабочая программа «Чемпион» разработана на весь уровень начального общего образования (1-9) и рассчитана на 1 час в неделю: в 1 классе – 33 часа, во 2-9 классах – 34 часа.

Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы

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

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения: ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению;

раскрывать понятия: синхронно, выворотню, музыкально, ритмично;

характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

установка на здоровый образ жизни;

основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными играми;

ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

знание основных моральных норм на занятиях и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

оценивать правильность выполнения действия;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

учащийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;

договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание программы.

Основы знаний о народной подвижной игре.

- Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.
- Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры.

Выработка правил.

- Пятнашки.
- Фанты.
- Горелки.
- Лапта.
- Блуждающий мяч.

Игры на свежем воздухе.

- Русские народные игры. «Ловушка».
- Групповые игры. «Охотник и сторож».
- Групповые игры. «Карусель», «Совушка».

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

- Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

Оборудование: скакалки, спортивные обручи, мячи, кегли.

Игры-эстафеты.

- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».
- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Эстафеты с бегом и прыжками.
- Эстафеты с преодолением препятствий.

Подвижные игры разных народов.

- Игры русского народа. «[Гуси-лебеди](#)», «[Обыкновенные жмурки](#)».
- Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».
- Игры белорусского народа. «[Михасик](#)», «[Прела-горела](#)».
- Игры татарского народа. «[Серый волк](#)» «[Скок-перескок](#)»
- Игры народов Востока. «[Скачки](#)», «[Собери яблоки](#)».
- Игры украинского народа. «Высокий дуб» «[Колдун](#)».
- Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «[Отдай платочек](#)».
- Игры чувашского народа. «[Хищник в море](#)», «[Рыбки](#)».
- Игры калмыцкого народа. «[Альчики](#)», «[Забрасывание белого мяча](#)»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Упражнения со скакалками.
- Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.
- Упражнения со скалками.

Подвижные игры, основанные на элементах:

- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;

- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;
- лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;
- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Зимние забавы

- Зимой на воздухе. «Городки».
- Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».
- Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».
- Эстафета на санках.
- Лыжные гонки.
- Техника безопасности.

Тематическое планирование

1-9 КЛАССЫ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1.	Вводное занятие	1	Понимание роли и значения занятий изическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
2.	Техника безопасности	2	Знать технику безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе..
3.	Беседы	2	Здоровьесберегающие беседы. «Как сохранить здоровье, где можно и где нельзя играть». Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
4.	Подвижные игры	17	Научиться планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки учащегося.
5.	Эстафеты	9	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила поведения во время игры, самостоятельно играть в различные

			игры. Умение выполнять
			общеобразовательные упражнения.
б.	Резервные часы.	3	
	Всего:	34	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения программы

1. Бутин И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей 1-4 классов. М: Владос 2002
2. Гришков В.И. Детские подвижные игры.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М: Вако 2004
4. Лях В.И. « физкультура: 5-9 кл.» М. Просвещение 2001 г.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М: Владос 2003
6. Обухов Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы 1-4 классы. М: Вако 2008
7. Смирнова Л.А. Общеобразовательные упражнения для младших школьников. М: Владос 2003
8. Смирнова Л.А. Общеобразовательные упражнения с предметами для младших школьников. М: Владос 2003

Инвентарь: Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, кегли, флажки разметочные.

Календарно –тематическое планирование 1-9 классы

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1	Введение. Основы знаний о народной подвижной игре. - Пятнашки.	03.09
2	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».	10.09
3	Игры на свежем воздухе. - Лапта.	17.09
4	Игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения».	24.09
5.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! Игра « Блуждающий мяч».	01.10
6	Игры-эстафеты. Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».	08.10
7	Разучивание игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».	15.10
8	Подвижные игры разных народов. «Не упусти мяч»	22.10
9	Беседа личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя».	05.11
10	Групповые игры. «Карусель», «Совушка».	12.11

11	«Кот идет», «Товарищ командир»	19.11
12- 13.	Игры русского народа. « <u>Гуси-лебеди</u> », « <u>Обыкновенные жмурки</u> ».	26.11
13	«Не ошибись», «Беги и собирай».	03.12
14- 15.	Игры. «Котел» «Салки».	10.12
15	Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель».	17.12
16- 17.	Игры « <u>Михасик</u> », « <u>Прела-горела</u> ».	24.12
17	Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	14.01
18- 19.	Игры « <u>Серый волк</u> » « <u>Скок-перескок</u> »	21.01
19	«Птица без гнезда», «Быстро по местам».	28.01
20	Игры народов Востока. « <u>Скачки</u> », « <u>Собери яблоки</u> ».	04.02
21	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игра «Два мороза».	11.02
22	Игры украинского народа. «Высокий дуб» « <u>Колдун</u> ».	18.02

23	«Светофор», «Гуси – лебеди»	25.02
24	Игры «Белый мяч и черный мяч» , « <u>Отдай платочек</u> ».	03.03
25	Веселые эстафеты с мячами.	10.03
26	Игры « <u>Хищник в море</u> », « <u>Рыбки</u> ».	17.03
27	Игры « <u>Хищник в море</u> », « <u>Рыбки</u> ».	07.04
28	Игры « <u>Альчики</u> », « <u>Забрасывание белого мяча</u> »	14.04
29	Веселые старты с баскетбольными мячами.	21.04
30.	Эстафеты с бегом и прыжками.	28.04
31.	Эстафеты с преодолением препятствий.	05.05
32.	Игры на свежем воздухе.	12.05
33	Веселые эстафеты на свежем воздухе.	19.05
34	Резервные часы.	26.05

Вносимые изменения, корректировка календарно-тематического планирования

№ п/п	Вносимые изменения, корректировка КТП	Реквизиты приказа ОУ