

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2
с углублённым изучением отдельных предметов»
п. Добринка Липецкой области.



Приказ № 202 от 13.07.2022г
Рассмотрено
Методическим объединением
Классных руководителей
Протокол №4 от 23.06.2022г
Принято на Педагогическом Совете
Протокол №10 от 12.07.2022г

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурной – спортивной направленности

«Игровая мозайка»

для детей лет

Срок реализации программы 2022 год обучения



Составитель: Родионов О.А.

Должность: Физ инструктор

Название населенного пункта, в котором реализуется дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая) программа: п. Добринка, Добринского района,
Липецкой области

Год составления: 2022

Пояснительная записка

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Направленность

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Актуальность

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Новизна

состоит в том, что бы научить детей разным различным играм, так же дать возможность знакомства с различными народными играми, и донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа.

Цель и задачи программы

Цель:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса к спортивным оздоровительным играм.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего

образования.

Данная программа предусматривает обучение с нулевого уровня, предназначена для учащихся младшего школьного возраста, от 7 до 8 лет. Образование осуществляется в виде теоретических и практических занятий. Занятия включают индивидуальную и коллективную работу в группах.

Срок реализации программы 1 год.

Формы и режим занятий

В ходе обучения предусмотрены занятия в спорт зале и на свежем воздухе. В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Программа рассчитана на 40 часов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 45 минут с перерывами 10 минут

Ожидаемые результаты общеразвивающей программы

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности
- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения
- физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

Учебный план программы

№	Название раздела	Количество часов		Итого	Форма аттестации
		теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по подвижным играм.	2	0	2	
2	«Игры на свежем воздухе»	2	5	7	
3	«Игры-эстафеты»	2	7	9	соревнование
4	«Зимние забавы»	2	5	7	
5	«Подвижные игры разных народов»	4	9	13	
6	«Итоговые занятия»	0	2	2	соревнование
	Всего	12	28	40	

Календарно-тематический план

№	Название темы	Дата	
		по плану	по факту
Вводное занятие-2ч			
1	Для чего человеку игры? История возникновения подвижных игр.		
2	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Разучивание считалочек для выбора водящего.		
«Игры на свежем воздухе»-7ч			
3	Подвижная игра «Двенадцать палочек».		
4	Что нужно знать и уметь чтобы никогда не болеть. Игра «Ловушка»		
5	«Разрывные цепи».		
6	«Совушка»		
7	«Не оступись»		
8	Русская народная игра, «Кот и мышь».		
9	Профилактика травматизма Инструкция по ТБ. «Змейка на асфальте», «Третий лишний»		
Игры-эстафеты-9ч.			
10	Правила т/б при эстафетных играх.		
11	История возникновения эстафет.		
12	Игра-эстафета «Бег командами (поезда)»		
13	Эстафета «Эстафета приставными шагами».		
14	Эстафеты с преодолением препятствий. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник»		
15	Игры на развитие воображения. Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?»		
16	«Возьми и передай».		
17	Игры на развитие мышления и речи. Игры «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку».		
18	Эстафета «чехардой»		

Зимние забавы – 7 ч			
19	Не ходи на гору.		
20	Строим снежную крепость.		
21	Клуб ледяных инженеров.		
22	Зимние забавы. Беседа, Т\Б. Городки.		
23	Городки. Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Комплекс ОРУ со скакалкой		
24	Мороз-Красный нос, Два Мороза		
25	Не ходи на гору.		
Подвижные игры разных народов - 13ч			
26	Ознакомление с особенностями народных русских игр. Гуси-лебеди».		
27	«Жмурки»		
28	«Пчелки и ласточки»		
29	Закрепление разученных русских народных игр.		
30	Ознакомление с особенностями башкирских народных игр. Разучивание и проведение игр: «Липкие пеньки», «Табун», «Волк и ягнята».		
31	Игры татарского, украинского и народов Востока. «Хлопушки», «Займи место»		
32	«Серый волк», «Скачки»		
33	накомство с особенностями карельских народных игр: «Мяч», «Стой, олень!»		
34	Знакомство с особенностями марийской народной игры «Биляша».		
35	Игры чувашского, калмыцкого, азербайджанского народов. «Рыбки», «Альчики».		
36	«День и ночь», «Дети и петух»		
37	Знакомство с особенностями осетинских народных игр: «Перетягивание» «Жмурки».		
38	Знакомство с правилами киргизской народной игрой: «Игра с платочком», её разучивание.		
Итоговые занятия-2ч.			
39	Эстафетные соревнования «Весёлые старты»		
40	Праздник «День здоровья.»		

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие- 2 часа

Для чего человеку игры? История возникновения подвижных игр.

Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Разучивание считалочек для выбора водящего

Раздел 2. Игры на свежем воздухе- 7 часов

Подвижная игра «Двенадцать палочек».

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть. «Ловушка», «Совушка».

Игровые правила. «Разрывные цепи»

Русская народная игра «Горелки».

Русская народная игра «Кот и мышь».

Профилактика травматизма Инструкция по ТБ. «Змейка на асфальте», «Третий лишний» «Пятнашки».

Раздел 3. Игры-эстафеты – 9 часов

Правила т/б при эстафетных играх. История возникновения эстафет.

Игра-эстафета «Бег командами (поезда)»

Эстафета «приставными шагами»

Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник»

Игры на развитие воображения.

Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я? «Возьми и передай».

Игры на развитие мышления и речи. Игры «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку».

Эстафета «чехардой»

Раздел 4. Зимние забавы– 9 часов

Зимние забавы. Беседа, ТБ.

Городки

Городки. Игры с мячом: ловля, бросок, передача.

Комплекс ОРУ со скакалкой.

Зимние забавы. Гонки снежных комов. Метание снежков в цель. Катание на лыжах.

Лыжные гонки.

Эстафета на санках. Мороз-Красный нос. Два Мороза

Строим снежную крепость.

Клуб ледяных инженеров. Гонки снежных комов. Вышибалы. Кто сильнее.

Раздел 5. Подвижные игры разных народов - 15ч

Ознакомление с особенностями народных русских игр. «Гуси-лебеди», «Жмурки».

Ознакомление с особенностями башкирских народных игр. Разучивание и проведение игр:

«Липкие пеньки», «Табун»,

Знакомство с особенностями карельских народных игр: «Мяч», «Стой, олень!»

Знакомство с особенностями марийской народной игры: «Биляша».

Игры татарского, украинского и народов Востока. «Хлопушки», «Займи место». «Серый волк», «Скачки». «Колдун». «Лисички и курочки»

Закрепление и совершенствование разученных татарских и украинских народных игр: «Хлопушки», «Займи место» и др.

Игры чувашского, калмыцкого, азербайджанского народов. «Рыбки», «Альчики»,

Знакомство с особенностями осетинских народных игр: «Перетягивание», «Борьба за флажки», «Жмурки».

Знакомство с правилами киргизской народной игрой: «Игра с платочком», её разучивание.

Закрепление и совершенствование разученной киргизской народной игрой: «Игра с платочком».

Знакомство с правилами чувашской народной игры: «Луна или Солнце», её разучивание.

Знакомство с правилами якутской народной игры: «Один лишний».

Русская народная игра «Третий лишний» (сравнение игр).

Раздел 6. Итоговые занятия - 2 часа

Эстафетные соревнования «Весёлые старты».

Праздник «День здоровья».

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Электронные образовательные ресурсы сети Интернет:

- <http://www.100let.net/index.htm>
- <http://collegu.ucoz.ru/publ/6>
- <http://www.chudopredki.ru>
- <http://festival.1september.ru>
- <http://igra-naroda.ru>
- <http://www.pravilaigr.ru>
- <http://azbuka-igr.ru>

Программное обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал, спортивная площадка.

Учебно-материальная база.

- мячи резиновые, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, скакалки, клюшки, лыжи, санки, кубики, кегли, гимнастические скамейки, эстафетные палочки,

Список используемой литературы

- .Былеев Л.В. «Сборник подвижных игр.» М., 1990
- Васильков Г.А. «От игр к спорту». М., 198
- Глязер С. «Зимние игры и развлечения», - М., 1993
- П. А. Киселев «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время». Планета. 2015.
- В.И. Лях "Физическая культура". Издательство "Учитель" 2016.
- А. Ю. Патрикеев Подвижные игры. Феникс. 2015.
- С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева "Подвижные игры на уроках и во внеурочное время". Издательство "Учитель" 2008.
- Н. А. Федорова Подвижные игры. Экзамен. 2016..

План воспитательной работы с учащимися.

№	Мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственные
1.	Учебно-познавательное направление	29.08.2022 – 10.09.2022	МБОУ СОШ школа №2	Родионов О.А.
2.	Инструктаж по ТБ во время проведения учебного	01.10.2023 - 15.10.2023	МБОУ СОШ школа №2	Родионов О.А.

	процесса;			
3.	Организация спортивно-массовой работы школы на осенних каникулах.	03.11.2022 – 05.11.2022	МБОУ СОШ школа №2	Родионов О.А.
4.	Индивидуальная профилактическая работа с ослабленными детьми;	01.12.2022 – 10.12.2022	МБОУ СОШ школа №2	Родионов О.А.
5.	Организация дня здоровья.	20.12.2022 – 30.12.2022	МБОУ СОШ школа №2	Родионов О.А.
6.	Контроль за физическим развитием учащихся;	23.01.2023 – 31.01.2023	МБОУ СОШ школа №2	Родионов О.А.
7.	Проведение внутришкольных соревнований	18.02.2023 – 25.02.2023	МБОУ СОШ школа №2	Родионов О.А.
8.	Соревнования «Безопасное колесо»	2.03-27.03.2023	МБОУ СОШ школа №2	Родионов О.А.
9.	Познавательное мероприятие «Безопасность на водоемах»	март	МБОУ СОШ школа №2	Родионов О.А.
10.	Познавательное мероприятие «Правила дорожного движения – правила для всех!» в рамках регионального месячника по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!»	апрель	МБОУ СОШ школа №2	Родионов О.А.
11.	Участие во Всероссийской акции «Окна Победы».	01.05.2023 - 08.05.2023	МБОУ СОШ школа №2	Родионов О.А.
12.	Беседа «Народные игры»	май	МБОУ СОШ школа №2	Родионов О.А.
13.	Игровая программа «Ура! Каникулы!», посвящённая Дню защиты детей.	01.06.2023	МБОУ СОШ школа №2	Родионов О.А.

10.2. План работы с родителями (законными представителями)

№	Мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственные
1.	<i>Родительское собрание «Задачи физического воспитания детей на 2022-2023 гг.»</i>	30.08.2022 – 12.09.2022; 20.06.2023 – 30.06.2023	МБОУ СОШ школа №2	Родионов О.А.
2.	<i>Конкурс поделок «Летние виды спорта»</i>	Сентябрь, май	МБОУ СОШ школа №2	Родионов О.А.
3.	<i>Семейный фотоконкурс «Я и моя семья»</i>	В течение года	МБОУ СОШ школа №2	Родионов О.А.
4.	<i>Поход в парк «Играем вместе с ребенком на</i>	03.11.2022 – 05.11.2022	МБОУ СОШ школа №2	Родионов О.А.

	прогулке»			
5.	Мастер-классы по изготовлению новогодних сувениров для учащихся и родителей объединения «Глиняная игрушка»	20.12.2022 – 30.12.2022	МБОУ СОШ школа №2	Родионов О.А.
6.	Консультация «Утренняя гимнастика»	18.02.2023 – 25.02.2023	МБОУ СОШ школа №2	Родионов О.А.
7.	Консультация «Физическое воспитание ребенка в семье»	2.03-27.03.2023	МБОУ СОШ школа №2	Родионов О.А.
8.	Привлечение родителей к участию в культурно-спортивных мероприятиях	В течение года	МБОУ СОШ школа №2	Родионов О.А.